

# ནང་ཆོས་དོ་སློང་སེམས་ཀྱི་ གསང་བ།



ལལོང་ས་ལསྐྱབས་མལོན་ཆེན་ལོ་མཆོག་གི་གསྐྱབས་།

ནམ་ཁྱུང་ལྷ་ཆོང་གི་ས་ཡོན་ལྷན་ཆོག་ས།

བྱི་ལོ་ ༡༠༡༡ རེབ་ལྷོང་ལྷ་བ།

༡༡། གྲི་ཁོར་ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་ཕྱི་  
ལོ་ ༡༠༡༡ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༩ ཏང་ ༥ ཉིན་དེར་དུས་  
བོད་རིགས་ན་གཞོན་ནམས་ལ་  
ནང་ཆོས་རྩོད་སྐྱེལ་བ་  
བཞུགས་སོ།།

དེབ་ཐེང་ལྷ་ལ། ནང་ཆོས་རྩོད་སེམས་ཀྱི་གསང་བ།  
ཡིག་ཐོག་པབ་བལྟ་བ། ནམ་གྱི་ཐུབ་བསྟན་ཡར་འཕེལ།

སྐུ་བཅར་ནམ་བར་རྒྱལ་བ་པན་བདེ་ལེགས་བཤད་མྱིང་གྲུ་ཆང་གི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོག་ནས་  
བར་སྐྱོན་དང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

# ༢༡ །རང་ཆོས་ངོ་སྤྲོད་སེམས་ཀྱི་གསང་བ།

སྐུ་བཅར་ནས་པར་རྒྱལ་བ་ལན་བདེ་ལེགས་བཤད་མིང་གི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོག་གས་ནས་དཔར་བསྐྱུན་དང་འབྲེམས་  
སྒྲེལ་རྒྱས་པ་དག་ལེགས་སུ་བྱུང་ཅིག།

ནས་བྲུ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོག་གས་ནས་བྱེ་ལོ་ ༡༠༡༣ ལོར་པར་ཐེངས་དང་པོར་དེབ་གངས་ ༡༠༠༠ དང་།  
བྱེ་ལོ་ ༡༠༡༣ ལོར་པར་ཐེངས་གཉིས་པར་ཐེ་ཐུན་ནང་པའི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོག་གས་ནས་དེབ་གངས་ ༢༠༠༠ དཔར།

སྐུ་མཆོག་མཆན་དཔེ་གངས་ཅན་ལྗོངས་སུ་བཞད། །  
གསུང་སྐྱུན་ཆངས་དབྱངས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་བྲབ། །  
སྐྱུགས་བཅེས་དག་ཡང་བྱ་སྐྱུག་བཞེན་བྱ་བསྐྱུངས། །  
སྐུ་བས་མགོན་ཆེ་མེད་བསྐྱུན་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་རྒྱལ། །

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དེབ་སྒྲིའི་ཡང་།

SJRB-0135

ནམ་རྒྱལ་གྱ་ཚང་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་པར་གཞི་རང་སོར་བཞག་ཡོད།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་འཕུལ་དེབ་ཏུ་བསྐྱོས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

༡༩༩༥ ལྷ་ ༥ པར་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།

༡༩༩༩ ལྷ་ ༧ པར་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དྲ་བྱང་།

[www.serajeyrigzodchenmo.org](http://www.serajeyrigzodchenmo.org)

ཡིག་འབྲེལ་དྲ་བྱང་།

[serajeyrigzodchenmo@gmail.com](mailto:serajeyrigzodchenmo@gmail.com)

## དཀར་ཆག

ཐོག་མའི་གསལ་བཤད། .....	༡
ཉིན་དང་པོའི་བཀའ་ཚོས། .....	༡
རིགས་ལམ་སློབ་བྲིད་ཀྱི་དགོས་དམིགས། .....	༡
ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱི་ཤེས་རབ། .....	༤
ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་ནམ་དཔྱད་ཀྱི་ཁྱད་པར། .....	༩
ཕྱི་དངོས་པོ་ཁོ་ནས་བདེ་སྦྱིད་སྦྱོར་མི་ཐུབ་ཚུལ། .....	༧
ལུས་ལེམས་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྦྱག་གི་ཁྱད་པར། .....	༡༩
ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་ལ་དོན་གཉེར་དགོས་ཚུལ། .....	༡༥
ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྦྱོད་གོང་འཕེལ། .....	༡༧
བདག་གི་གོ་དོན་དང་དེའི་འདོད་ཚུལ། .....	༡༧
ངའམ་བདག་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་དམ་མེད། .....	༢༩
ངའམ་བདག་ལ་མཐའ་མ་ཡོད་དམ་མེད། .....	༢༧
ཚོས་རྒྱད་ཚང་མའི་དམིགས་ལུལ་གཅིག་ཚུལ། .....	༩༦
གཏུལ་བྱའི་ཁམས་མོས་དང་མཐུན་པའི་ལྷ་གྲུབ། .....	༩༩
གཟུར་གནས་ནམ་དཔྱད་ལྡན་པའི་བོད་ཀྱི་ཚོས་རྒྱལ། .....	༩༦
བོད་སེལ་བྱར་ཐོར་ཏེ་འཐུས་ཤོར་ཕྱིན་ཚུལ། .....	༩༧
ནང་ཚོས་མ་རྒྱུངས་པས་འཐུས་ཤོར་བྱ་ཕྱིན་ཚུལ། .....	༩༩
ནང་ཚོས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པ། .....	༩༩
གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཚོས་བྱས་པ་བློར་རམ། .....	༥༡

སྒྲོང་བཅུད་དང་གཞི་ཡི་རྣམ་གཞག་.....	༥༥
རྒྱབས་གསུམ་གྱི་རོ་བོ་དང་དེ་དག་གི་གོ་རིམ།.....	༥༧
བཀའ་ཚུལ་དངོས་གཞིའི་གཞུང་མཆོན།.....	༦༦
འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པའི་བཀའ་བྲིད།.....	༦༧
ཉིན་དང་པོའི་བཀའ་འབྲིང་དང་དེའི་བཀའ་ལན།.....	༩༩
གཙུག་ལག་ཁང་རྒྱུག་པ་ནང་ཚུལ་དང་མཐུན་མིན།.....	༩༩
ནང་ཚུལ་གྱིས་ཉིན་དེའི་འཆོ་བའི་ནང་པན་ཐོགས་ཅི།.....	༩༩
ལེ་ལོ་མེད་པར་བཟོ་བའི་ཐབས་ལམ་གང་ཡོད་དམ།.....	༩༩
སེམས་གྱི་ཞི་བདེ་དང་ཐུང་འདས་གྱི་ཞི་བ་ལ་བྱུང་པར་གང་།.....	༩༩
བྱང་སེམས་སྐྱེ་ཐབས་དང་ལུག་ལེན་རི་ལྟར་བསྟར་དགོས་སམ།.....	༩༩
འགོང་ས་མཆོག་པོད་ལ་ནམ་ཞིག་ཕེབས་ཐུབ་བམ།.....	༩༩
དམར་མཆོད་ལུལ་བ་འཆོ་མེད་གྱི་སྒྲོང་དང་འགལ་མིན།.....	༩༩
མཇུག་འབུལ་སྐབས་གྱི་ཐུག་རྒྱས་གང་ཞིག་མཆོན་གྱི་ཡོད་དམ།.....	༩༩
སྟོང་ཉིད་གྱི་འབྲས་བུ་སྟོང་ཉིད་ཡིན་མི་ཆོག་གམ།.....	༩༩
འཇོག་གྲིང་འཇིག་སྐབས་བདག་ཅེས་པ་གང་ཏུ་གནས་སམ།.....	༩༩
སེམས་ལ་བདེ་བ་ཡོད་ན་ངེས་པར་ཆོས་རྒྱུད་དགོས་སམ།.....	༩༩
ཉིན་གཉིས་པའི་བཀའ་ཚུལ།.....	༩༩
རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་སྟོར།.....	༩༩
སྟོང་ཉིད་གྱི་ལྟ་བ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ཏུ་གལ་ཆེ་ཚུལ།.....	༩༩
སྟོང་ཉིད་རྣམ་གཞག་ཆུལ་འདོན་གྱིས་བཀའ་གནང་ཚུལ།.....	༩༩
འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པའི་འཕྲོས།.....	༩༩
རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པའི་བཀའ་བྲིད།.....	༩༩
རྟེན་འབྲུང་གསུངས་པ་བསྟོད་པའི་སྒོ་རོ་མཆར་ཅན་ཏུ་བསྐྱབས་པ།.....	༩༩

སྟོན་པ་ཉག་ཅིག་གོལ་བ་དོན་གཉེར་ལ་མི་བསྟུ་བར་བསྟུབས་པ། .....	༡༤༣
བསྟན་པ་ཁོ་ན་ཐར་འདོད་ཀྱི་འཇུག་རོགས་སུ་བསྟན་པ། .....	༡༤༩
བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་རིང་དུ་གནས་པའི་བསྟོ་སྟོན་མཛད་ཚུལ། .....	༡༥༧
ས་དགེ་བཀའ་རྟེན་གི་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་བབ་ཚུལ། .....	༡༥༦
ཉིན་གཉིས་པའི་བཀའ་འདྲི་དང་དེའི་བཀའ་ལན། .....	༡༥༣
སྐྱེ་བ་འདིས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་འབྱུར་བ་གཏོང་བུབ་བཟ། .....	༡༥༥
གཞིས་བཞུགས་བོད་མིར་ལམ་སྟོན་གྱི་བཀའ་སློབ། .....	༡༧༠
ང་ཞེས་པ་རྣམ་ཤེས་ལ་བཞག་ན་སྟོན་གང་ཡོད་དམ། .....	༡༧༡
མཐོ་སློབ་ཀྱི་སྐབས་སུ་བྱང་སེམས་ཉམས་ལེན་བྱེད་ལུགས། .....	༡༧༤
གནའ་དེང་གི་ཤེས་བྱ་ཞེས་པ་གང་དག་ལ་གོ་དགོས་སམ། .....	༢༠༠
དུས་གསུམ་ཞེས་པ་གཞི་གང་ལ་བརྟེན་ནས་འཛོག་གམ། .....	༢༠༣
བོད་མིས་ད་ལྟ་ནས་དཀའ་ངལ་ལ་གཞོང་ལེན་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་སམ། .....	༢༠༩
དགེ་ལུགས་ནང་སངས་རྒྱས་པའི་མཚན་གཞི་འཛོག་རྒྱ་ཡོད་དམ། .....	༢༠༦
ཤེས་པ་ལ་འབྱུར་བ་འགོ་བ་རི་ལྟར་ཤེས་སམ། .....	༢༠༧

## ཐོག་མའི་གསལ་བཤད།

གཞི་ཡི་གནས་ལུགས་བདེན་གཉིས་ཇི་བཞིན་མཐུན།

སྟོང་ཉིད་སྟོང་རྩེས་ཐུགས་ཀྱི་བྱམ་བཟང་གཏམས།

ཐབས་མཁས་ཐུགས་རྩེས་འགྲོ་ཀུན་གཏན་བདེའི་སར།

འགོད་མཁས་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚར་གྲུས་བྱལ་འཆོལ།

ཞེས་བསྟོད་ཐུག་སྟོན་དུ་བཏང་སྟེ། དེ་ཡང་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་སྟོན་བ་ཆེན་པོ་དང་  
ཅག་གངས་ཅན་བ་རྣམས་ཀྱི་མགོན་དབྱང་དམ་པ། ལྷ་དང་བཅས་པའི་འགྲོ་བའི་འབྲེན་མཆོག་  
ལ་གོང་ས་ལ་སྐུ་བས་མགོན་ལ་རྒྱལ་དབང་ཐབས་ཅན་མཐུན་ཅིང་གཟིགས་བ་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་  
བྱི་ལོ་ ༡༠༠༧ ལོར་བཟུང་ལོ་ལྟར་བཞུགས་སྐར་དུ་སྟེང་བོད་ཐུག་ཁྱིམ་སྟེར་རྒྱ་གར་འཕགས་ལུལ་  
གཙོ་བྱུང་གི་མཐོ་སྟོབ་ཁག་དུ་སྟོབ་གཉེར་གནང་བཞིན་པའི་རང་རིགས་ན་གཞོན་རྣམས་དང་།  
བཞུགས་སྐར་ཉེ་འདབས་ཀྱི་མཐོ་སྟོབ་དང་། ཆོས་རིག་གི་ལྟེ་གནས་ཁག་གི་སྟོབ་གཉེར་བ་སོགས་  
བྱི་ནང་དད་ལྡན་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་ཆོས་ཁུ་བ་སྟོང་ཐུག་མང་པོར་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རྒྱ་སྟོད་རིམ་  
སྐུལ་མཛད་ཡོད།

མགོན་པོ་གང་ཉིད་ནས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆེན་རིག་དང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་  
ཉམས་ལེན་བཅས་ནང་ཆོས་ལ་སྟེ་ཆོན་གསུམ་དུ་བྱེ་སྟོལ་གསར་གཏོད་མཛད་བ་ལྟར། བྱི་ལོ་  
༡༠༠༧ ལོར་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆེན་རིག་ལས་བརྒྱམས་པའི་བཀའ་ཆོས་གོ་བདེ་ཐབ་གསལ་ཡིད་ལ་  
སྟོན་བ་སྐུལ་བ་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རྒྱ་སྟོད་སྟོང་བསྐྱེད་ཞེས་བ་རྣམས་ལྷ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ནས་



ཕྱོགས་བསྐྱེགས་པར་སྐྱེན་ཞུས་པ་དང་། གྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོར་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་སྐོར་དེ་བ་གསུམ་ལས་བཅུ་ལས་པའི་ལྷ་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་དང་། འཕྲུལ་ཡུན་ཀྱན་ཏུ་དགེ་བའི་གྲང་དོར་ལམ་སྟོན་གྱི་བཀའ་སློབ་ཡིད་གདུང་སེལ་བའི་བདུན་ཅི་ལྷ་བྱུང་སྐྱེན་པ་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རྒྱུན་སྐྱོང་སྤྱི་འཐུས་པ་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་པར་འགྲེམས་ཞུས་ཡོད།

དེ་བཞིན་གྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོར་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཐུགས་ཞིབ་གསལ་སྤོངས་སུ་སེལ་བའི་སྟོན་མེ་ལྷ་བྱུང་བཀའ་ཆོས་སྐྱེན་པ་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རྒྱུན་སྐྱོང་སྤྱི་འཐུས་པ་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་པར་སྐྱེན་ཞུས་པ་དང་། གྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ལོར་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཅས་སྡེ་ཆོན་གསུམ་གྱི་ཐོག་བཀའ་སློབ་སྐྱེན་པ་ལྷ་བྱུང་གི་ཁ་སྐོར་གི་ཚུལ་དུ་གཞུང་ཆོན་དམིགས་བསལ་མེད་པར་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ཤེས་རིག་སྟོན་བརྒྱ་འབྲེད་པའི་སྡེ་མིག་ལྷ་བྱུང་བཀའ་སློབ་སྐྱེན་པ་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རྒྱུན་སྐྱོང་སྤྱི་འཐུས་པ་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་པར་སྐྱེན་ཞུས་ཐོན་ལགས།

འདི་ལོ་གྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོར་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ནས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་སྐོར་དང་། ལྷག་པར་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་སྐོར་ལ་མགོན་པོ་ལྷ་བྱུང་གི་གསུང་འདེག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོན་པ་དང་། རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་གསུང་རྟེན་འབྲེལ་བསྟོན་པ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཀའ་ཆོས་སྐྱེན་པ་ཞིང་། དེ་དག་ལས་སྐྱོས་ཏེ་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་སྐོར་བཅས་འདི་ལོར་བརྗོད་བྱ་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཅས་སྡེ་ཆོན་གསུམ་གཤི་ཐོག་ཏུ་བཀའ་སློབ་སྐྱེན་པ་ཡོད།

ལྷག་པར་ལོ་ལྷར་བཀའ་ཆོས་སྐབས་བོད་མི་རིགས་འདི་ཉིད་སློབ་སྦྱོང་བ་སྐྱེ་འོས་པའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཚུལ་དང་། མ་འོངས་པའི་སོན་ཅ་རྣམས་ནས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་གལ་ཆེ་ལ། དེ་བཞིན་རིགས་ལམ་དང་བྱུང་མཐའ་ལའང་སློབ་སྦྱོང་དེས་པར་གནང་དགོས་པ། ཡང་སྐོས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་པ་ཞིག་དང་། མཁས་བརྩན་བཟང་གསུམ་འདྲེམས་

པའི་ཐོད་པ་གཤམ་མ་ཞིག་གཏེན་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གྱི་བཀའ་སློབ་གཤམ་ཆེ་ནན་པེལ་ས་  
ལྟར་རྩེས་རབས་ན་གཞོན་ནམས་ནས་རིན་བཤམ་གྱི་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་སྤྱིང་དབུས་སུ་བཅངས་  
ནས་ཐོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་རིག་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་དང་། ཐོས་པས་མ་སྟོན་  
གསུམ། འཆད་ཅོད་ཅོས་གསུམ་གྱི་སྟོན་ས་ལྒྱལ་པ་དགེའུས་པའི་མཆོད་སྤྱིན་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་  
ཅིས་ཀྱང་འབད་པར་འཆལ་ཞེས་ཞུ་བྱ་ཡིན།

གཞན་ཡང་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ནས་ཕྱི་དངོས་པོ་ཁོ་ནས་བདེ་སྲིད་བསྐྱུན་མི་སྤྱབ་པས་ནང་  
 སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་བསྐྱུན་ཐབས་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་ཆོས་དང་མ་འགྲེལ་བའི་མིའི་  
 བཟང་སྲོད་ཀྱི་རིན་ཐང་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་དགོས་པ་མ་ཟད། ཆོས་ལུགས་རྣམས་ཀྱང་གདུལ་  
 བའི་ཁམས་དང་མོས་པ། དད་བ་དང་གུས་པ། དབང་པོ་རྩོུལ་སོགས་ཀྱི་དབང་ལས་འཕྲོ་བ་  
 རྣམས་ལ་ཕན་ཐོགས་རྒྱབས་ཆེན་བྱུང་བ་དང་། ད་ལྟོའང་ཕན་འདོགས་བཞིན་པ། མ་འོངས་པར་  
 ཡང་ཕན་བར་འགྱུར་བ་དང་། ལྷག་པར་ཆོས་ལུགས་རྣམས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་དང་དམིགས་ལུལ་  
 གཅིག་མཚུངས་ཡིན་སྟབས་ཕན་ཚུན་མ་སྤྱད་ལམ་དགོས་པ་སོགས་མི་ཆེད་ནང་རིན་ཐང་བལ་  
 ཞིང་། བདུད་ཅི་ལྟ་བུའི་ལམ་སྟོན་གྱི་བཀའ་སློབ་དེ་སྟེད་ཅིག་སྟེལ་བ་རྣམས་ཐོག་པལ་བ་ལུ་དང་  
 བཅས་ཕྱོགས་བསྐྱིགས་ཀྱིས་ནང་ཆོས་རོ་སྲོད་སེམས་ཀྱི་གསང་བ་ཞེས་གསེལ་ཏེ་ཡིག་པར་  
 འགྲེམས་ཞུས་པ་ཡིན།

ཐལ་བ་ཕྱ་ལྷན་མཉམ་ནི། དང་པོ། རྟོག་མར་ཐལ་གསལ་གོ་བདེའི་གསུང་དངོས་ཀྱི་ཚད་སྟེང་  
གཞིར་བསྐྱར་ཡིག་རྟོག་ཏུ་ཐལ་བ་དང་། གཉིས་པ། ཡིག་རྟོག་ཏུ་ཐལ་ཐེན་ཏེ་དགསུང་དངོས་  
དང་ཞིབ་བསྐྱར་གྱིས་ཆད་ལྷག་འོང་ལུང་ཡོད་མེད་དག་བཅས་ལྷན། གསུམ་པ། གསུང་དངོས་  
ཡིག་རྟོག་ཏུ་ཐལ་བ་ཕྱ་ལྷན་པ་དེ་ཉིད་མཉམ་པ་ཡིག་རྟོག་ཏུ་ཐལ་བཅས། བཞི་པ། རྟོག་ཏུ་ཐལ་  
ཆོག་དོན་གོང་ལོག་བསྟོལ་བསྟེན་པས་དང་སྟོན་འཕྲི་དགོས་འཇགས་ཡིག་རྟོག་ཏུ་ཐལ་བ་ཕྱི་གསུང་། ལྷ་པ།  
བསྐྱར་དུ་མ་ཕྱི་རི་བཞེན་རྟོག་ཏུ་ཐལ་བ་ལ་གོ་བདེ་ཡོང་ཐབས་གཙོ་བཙུན་གྱིས་ལྷ་དག་འཕྲོང་ས་  
འཇགས་ལོགས་ལ་འབད་ཐབས་ལྷན། ལྷག་པ། དེ་ལྟར་གྱི་རྒྱུད་འཇགས་ལྷན་ཐེན་མཆོམས་བཀའ་

ཁྱིམ་གྱི་ནང་དོན་ལ་གཞིགས་ཏེ་དཀར་ཆག་དང་ས་བཅད་གསར་བསྐྱེགས་ཁུས་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་  
རིམ་འདི་ལྟར་ལགས།

གཞན་ཡང་དམིགས་བསལ་གྱི་གསུང་ཆོས་འདི་ཉིད་སྤུངས་པའི་སྐབས་སློབ་གཉེར་བ་རྣམས་  
ལ་དེ་བའི་སྤུངས་ལྟར་གྱི་སྐུ་ལ་བཟང་གོ་སྐབས་ཀྱང་གསོལ་སྤུངས་བཀའ་བློན་ཆེ་ཞིང་། ལྷག་པར་དབྱིན་  
སྐད་དང་། རྒྱ་སྐད་སོགས་སྐད་རིགས་གཞན་དང་གཞན་གྱི་ཐོག་ནས་གསུང་བསྐྱར་གནང་བ་ས་  
བཟུང་། བཞུགས་སྐར་རྩ་སའི་ཉེ་འདབས་ཡོངས་ལ་རྒྱུད་འཕྲིན་ཐོག་ཐད་གཏོང་གནང་བ་དང་། ལྷག་  
པར་སྐབས་དེར་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་འུ་རྒྱའི་ཐོག་ཐད་གཏོང་གི་མཐུན་ཆེན་བསྐྱར་བས་འཛམ་  
གླིང་ཤར་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ནས་ཡལ་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོའི་མཇུག་ཞལ་གསུང་བཟང་ལ་རེ་བའི་  
དམ་ཆོས་བདུད་ཅི་དོན་གཉེར་གྱི་མི་མང་ཁྱིམ་མང་པོས་ཡལ་ས་མཆོག་གི་ཞལ་བཟང་  
མཇུག་ཞིང་། གསུང་བཟང་ལ་ཡོངས་སུ་སློང་ཐུབ་པ་བྱུང་སྟེ་མིག་དང་ན་བའི་བདུད་ཅི་དམ་པར་  
གྱུར་ཡོད།

གུས་པས་ད་བར་ལས་སློབ་གཉེར་གྱི་ཞར་ཞོར་དུ་ཅོམ་འཕྲི་བཀྱིས་པའི་དེབ་ཐེང་ལྟ་དང་།  
ལྷག་པར་ཡལ་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོའི་བཀའ་སློབ་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་ཁུས་པའི་པོད་ཐེང་  
བཅུ་དྲུག་བཅས་འདི་གསུ་བཅར་རྣམ་རྒྱལ་ཆང་གི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ནས་འགྲོ་བྱོན་ནར་  
གཏོང་ཐོག་དཔར་འགྲུལ་གནང་བ་བཅས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ལས་ཡལ་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་  
མཆོག་གི་གསུང་བཟང་བདུད་ཅི་ལྟ་བུ་འདི་ཉིད་ཀྱང་བདག་བདེ་ལེགས་སུ་འདོད་ཅིང་། དམ་ཆོས་  
ཀྱི་བདུད་ཅི་དོན་དུ་གཉེར་བའི་རྒྱ་ཆེའི་སློབ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་ལམ་དུ་བསྐྱར་ཐུབ་པས། མཐུན་  
འགྱུར་རོགས་མགོན་དང་། ལམ་སྟོན་མཛད་པ་པོ་ཆང་མར་གོ་སྐབས་འདི་བཟུང་སྟེ་མ་བཅོས་སྟེང་  
དབུས་ནས་ཐུགས་རྗེ་བཀའ་བློན་ཆེན་པོའི་ཞུ་བཅས། གུས་རྣམས་ཀྱི་དུང་ཆེའི་མིང་  
འཛིན་པ་ཐུབ་བསྟན་ཡར་འཕེལ་བས་བྱེ་ལོ་ ༢༠༡༣ ལྷ་ ༦ ཆེས་ ༡༥ དགེ་བར།

# ནང་ཚིས་ངོ་སློང་སེམས་ཀྱི་གསང་བ།

## ཉིན་དང་པོའི་བཀའ་ཚིས།

### རིགས་ལམ་སློབ་ཁྱིད་ཀྱི་དགོས་དམིགས།

༡༡། །འདི་ལོ་སློབ་གྲྭ་ཁག་རིམ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཁག་རིམ་ནས་སློབ་སྦྱོང་  
འདུ་འཛོམས་ཐུབ་ཡོད་མེད་དང་། ཁྱེད་རང་ཚོ་རྟགས་གསལ་གཏོང་མཁན་རྣམས་  
དུས་ཡུན་རིམ་ཕྱིན་ཡོད་མེད་བཀའ་འདི་གནང་རྒྱུ་ཡིན། ཚང་མར་བཀའ་ཞིས་བདེ་  
ལེགས་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། ཁྱེད་རང་ཚོས་གོང་དུ་རྟགས་གསལ་བཏང་བ་ལྟར་ཡུལ་དང་  
ཡུལ་ཅན་དང་། གཞུགས་དང་ཞེས་པ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སློབ་ཁྱིད་བྱས་པ་དང་།  
དེ་ཡང་སློབ་ཁྱིད་བྱས་པ་ཅི་མ་མེན་པར། དེ་ཡིན་ན་འདི་ཡིན་པས་ཁྱབ་མེན་སོགས་  
རིགས་པའི་ལམ་ནས་དབྱེད་པ་བྱས་པ་དེས་པན་ཐོགས་གང་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག་  
གས། གཞན་གྱི་རེད་ཅེས་བརྗོད་མ་ཐག་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་རེད་བསམ་པའི་ཐོག་ཏུ་མ་  
བཞག་པར་དེ་ལྟར་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་པ་དེ་དག་གིས། སློབ་  
ཚན་གཞན་གྱི་ནང་དུ་དགོ་ཤིང་གིས་སློབ་ཁྱིད་བྱས་པ་དང་། ཡང་ན་དེ་བུ་གྱི་ཐོག་  
ནས་འབྲེལ་བ་གད་བརྒྱབ་པ་དེར་རིགས་ལམ་གྱི་དབྱེད་པ་དེས་བསམ་སློབ་འཁོར་གྱི་  
འདུག་གས་མི་འདུག དེའི་གནད་འགག་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡིན་ན་འདི་ཡིན་

དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་རིགས་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་འདུག་གསལ་མི་འདུག་ཅེས་བཀའ་  
འདི་གནང་།

རིགས་ལས་སྟོབ་ཁྱིད་བྱས་པའི་དགོས་དོན་ནི། སྟོབ་སྦྱང་བྱས་པ་དེ་དག་ཤེས་  
རྟོགས་ཡོང་བ་གཅིག་ལྟ་མེད་པར་དབྱེད་པ་བྱེད་སྤངས་ཤིག་སྟོབ་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་  
ང་ཚོའི་དཔེ་ཆའི་ནང་གི་དོན་ཆཚ་ཞིག་དང་འབྲེལ་ཏེ་རྟོགས་གསལ་གཏོང་སྤངས་  
གསུང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་སྦྱངས་པའི་དགོས་པ་ནི། སྟོབ་ཆེན་གཞན་ཀྱི་ནང་དུ་ད་ལྟར་  
ཆོས་པོད་སྐད་ཀྱི་ནང་ནས་དཔེ་ཁྱིད་བྱེད་པའི་ནང་དུ་མེད་པའི་སྟོབ་ཆེན་དེར་དུས་  
རིག་གསལ་ཀྱི་སྟོབ་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་དབྱེད་པ་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་རིགས་པའི་  
སྟོབས་ང་ཚོའི་དཔེ་ཆའི་ནང་ནས་ལས་ཞིག་བསྟན་པའི་རིགས་པ་དེ་འབྲེལ་ནས་  
དབྱེད་པ་བྱས་ན་པན་སོགས་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།

དེས་ན་བར་སྐབས་ང་ཚོ་ཆེན་རིག་པ་རྣམས་དང་པན་ཚུན་བཞུགས་ཀྱི་ཏ་  
ལས་ལོངས་སྤྱོད་ཅུ་ཅུ་འབྲོ་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་གྲུ་ས་ཁག་གི་དཔེ་ཆ་པའི་ཁྱོད་ནས་  
རང་གིས་འདོད་མོས་ལྟར་འགྲུག་བསྐྱུགས་བརྒྱབ་ནས་ཆེན་རིག་སྟོབ་སྦྱང་བྱེད་འགོ་  
བརྩུགས་ནས་ལོངས་སྤྱོད་ཁ་ཤས་སོང་ཟིན་ཅིང་། གདན་སའི་ཆེན་རིག་སྟོབ་གཉིད་བ་  
རྣམས་ལ་སྟོབ་ཁྱིད་བྱེད་མཁན་ཀྱི་དགོ་གནས་མང་པོས་སྟོབ་ཁྱིད་ལུལ་ཀྱི་པོད་  
པའི་དགོ་འདུན་པ་རྣམས་ཀྱིས། དཔྱིན་རི་དང་ཨང་ཅེས་སོགས་ཤེས་ཀྱི་མེད་ཀྱང་།  
ཆེན་རིག་གི་ནང་དོན་འབྲེལ་བ་འདྲ་རྒྱུ་སྐབས་ལས་སང་དབྱེད་པ་བྱས་ཏེ་དོགས་  
འི་བྱེད་པ་དང་། འབྲེལ་བ་འདྲ་བརྒྱབ་པའི་སོག་གོ་རྟོགས་གཏོང་ཐབས་ཡོང་བར་  
དམིགས་བསམ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་འདུག་ཅེས་དགའ་མོས་དང་བསྐྱུགས་བརྟུན་བྱེད་ཀྱི་

འདུག ཆོན་རིག་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་མཁན་གྱི་དགོ་གནས་གྱི་ནང་ནས་ལྷ་མཚན་ཐེངས་མང་  
ཟུག་འཕྲད་བྱུང་བར། ཁོ་ཆོས་ཏྲ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེའི་རྒྱ་མཆོན་གང་  
ཡིན་ཞེ་ན། ཟླ་སའི་ནང་རྟགས་གསལ་བཏང་སྟེ་རིགས་ལམ་གྱི་འགྲོ་སྐྱེད་དེས་  
ཆོན་རིག་གི་སྟེ་ཆོན་ནང་དུ་ཁ་སློ་སྐབས། འདི་ཡིན་ན་དེ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། དེ་  
ཡིན་ན་འདི་ཡིན་པས་མ་ཁྲབ་པ་སོགས་ལམ་སང་ཐེ་ཆོམ་སྟེ་བ་སོགས་དབྱེད་པ་  
བྱེད་ཟུབ་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སློབ་ཆོན་གང་དང་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་། བསམ་  
བྱུང་གི་ཐོག་ནས་ངེས་པར་རྟེན་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ། དབྱེད་པ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཏྲ་ཅང་གལ་  
འགངས་ཆེན་པོ་རེད། དབྱེད་པ་བྱེད་ཅེས་པ་དེ་ཡང་། ཆོག་གིས་བརྒྱུ་ཤ་བཅད་  
ནས་དོན་དེ་དབྱེས་བྱེན་པ་ཞིག་དགོས་པས་ན། ཁྲབ་དང་མ་ཁྲབ་ཅེས་པ་འདི་ཏྲ་ཅང་  
གནད་འགག་ཆེན་པོ་རེད་འདུག

ལྷ་ནས་བརྗོད་བཞེན་པ་ལྟར། ང་རང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་བརྗོད་ན། ཆོན་རིག་པ་  
རྣམས་དང་ཟུག་འཕྲད་ཀྱིས་གོ་བསྐྱེད་དང་བཟོ་སྦྱང་བྱེད་སྐབས། ཆོན་རིག་པ་  
རྣམས་ནས་ཆོན་རིག་གི་སྟེ་ཆོན་མི་འདྲ་བ་སོ་སོའི་རོ་སྟོད་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་  
སྐབས། ཆོན་རིག་པ་རང་ཉིད་ཡིད་ཆེས་གདེང་འཁེལ་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་རྣམས་  
ཀྱི་ཐོག་ཏུ་རྟེན་སྟེ་བྱེད་པ་ལན་བྱེད་སྐབས། ཁྲིད་རང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན།  
འདི་ཡིན་ན་དེ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡིན་ན་འདི་ཡིན་པས་མ་ཁྲབ་པ་སོགས་ཀྱི་  
གནད་འགག་རྣམས་བརྗོད་སྐབས། གོང་དུ་གདེང་ཆོད་དང་བཅས་པའི་ཐོག་ནས་  
བརྗོད་པ་རྣམས་ཆོན་རིག་པ་རང་ཉིད་ཀྱང་ཐེ་ཆོམ་གྱི་ཐོག་ཏུ་སྟེན་པ་ཉི། དེ་ལ་  
བསམ་སྟོན་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་འདུག ཅེས་སྐབས་རེ་དེ་ལྟར་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་

འདུག ང་ཆོས་ཨང་ཅིས་དང་ཆོན་རིག་ལྟ་བུར་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་སྒྲོང་མེད་ཀྱང་། དབྱེད་  
བ་བྱེད་སྒྲངས་ལ་རིགས་ལམ་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས་སྒྲོང་བ་དེས། དབྱེད་བ་བྱེད་སྒྲངས་ཏ་  
ཅང་གཉིང་ཟབ་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ངེས་གཏན་རེད་འདུག

### ཐོས་བསམ་སྒྲོབ་གསུམ་གྱི་ཤེས་རབ།

ནམ་རྒྱུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་རིམ་བ་བརྗོད་སྐབས་ཤེས་རབ་གསལ་བ་དང་། ཤེས་  
རབ་རྒྱུར་བ། ཤེས་རབ་ཟབ་པ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡོན་ཏན་གང་དང་གང་ཞིག་  
སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས་ཀྱང་སྒྲོབ་ཆོན་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་དང་། བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་  
རབ། ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་བཅས་ཤེས་རབ་གསུམ་པོ་ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཡང་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཅས་པ་ནི། སྒྲོབ་ཆོན་གྱི་དོན་དག་དེ་ཉིད་དགེ་  
ཆུན་གྱིས་འབྲེལ་བ་ཤད་བརྒྱབ་པ་དང་། རང་ཉིད་གྱིས་ཀྱང་སྒྲོབ་དེབ་སྒྲོག་པ་  
སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འདི་ལྟར་ཡིན་པ་རེད་བསམ་སྟེ་སྒོར་ངེས་ནས་ཤེས་པ་འེ་རིམ་  
པ་གཅིག་ཡོད། དེ་ནི་གཞན་ལས་ཐོས་པ་ཅམ་གྱིས་དོན་དེ་ངེས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།  
དེ་ལ་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཅས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ཐོས་པ་འེ་དོན་དེར་དབྱེད་བ་བྱས་  
ཏེ། འདི་ཡིན་ན་དེ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡིན་ན་འདི་ཡིན་དགོས་པ། འདི་དང་དེ་ལ་  
གནད་འགག་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་འདུག་སྒྲུམ་པ་འེ་དབྱེད་བ་བྱས་རྗེས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་  
ངོར་དེ་ནི་དངོས་གནས་རེད་འདུག འདི་ལ་རྒྱ་མཆོན་འདི་དང་འདི་འདུག་བསམ་སྟེ་  
ངེས་པ་ཐོབ་པ་དེར་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཅས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་དོན་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དེར་སེམས་ཀྱི་  
གཉིང་ནས་སྒྲོ་འདོགས་དབྱེད་པ་འེ་ཐོག་ནས་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་དེ་ངེས་པ་རྟེན་པ་དེར་

གཞན་གྱིས་དེ་ལྟར་མིན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱང་འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་ཡོད་  
པས། གཞན་གྱིས་བརྗོད་པ་དེ་མིན་སྟུང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། རྩོམ་བྱུང་གི་ཤེས་  
རབ་ཅེས་བརྗོད་པའི་རིམ་པ་དེ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ཏུ་གནས་ན། གང་ཟག་གཞན་ཞིག་དང་།  
དཔེ་དེབ་གཞན་དང་གཞན་ནས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་བཤད་པ་མཐོང་ཐོས་བྱུང་ཆེ་མགོ་  
འཕྲོམས་ཏེ་དོགས་པ་མ་ཆོད་པ་ཡོད་ཉེན་ཡོད། དེས་ན་རྩོམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་  
ཐོག་ནས་ཡིད་དཔྱད་ཅུང་མ་གྱི་གོ་བ་ངེས་ལྟོད་ཀྱང་། དེ་ནི་བརྟན་པོ་གང་ཡང་མེད།

རྩོམ་པའི་དོན་རྩོམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཤེས་པའི་དོན་དེར་རང་ཉིད་ཀྱིས་  
དབྱེད་པ་བྱས་ཏེ་རྒྱ་མཚན་མཐོང་བའི་སློབ་ནས་ངེས་པ་ཐོབ་པ་ཞིག་བྱུང་ན། བཤད་  
ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་གསུམ་རི་ལྟར་བྱུང་ཡང་དེ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་སློབ་ཀྱང་།  
དབྱེད་པ་བྱས་ཏེ་བཤད་ཚུལ་འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་ཡོད་ལ། བཤད་  
ཚུལ་གཞན་དེར་རྒྱ་མཚན་གང་ཞིག་ཡོད་དམ་སྟུང་ནས་དབྱེད་པ་བྱས་ཏེ་རྒྱ་མཚན་  
མ་མཐོང་ན། རྒྱ་མཚན་གང་ལ་ཡོད་པའི་བཤད་ཚུལ་དེ་བདེན་པ་རེད། དེ་ལ་རྒྱ་  
མཚན་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་རྒྱ་ཡོད། དེས་ན་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་  
རབ་ཅེས་བརྗོད་པའི་རིམ་པ་གཅིག་ཡོད།

དེ་མིན་རྒྱལ་རབས་ལྟ་བུ་ནི་གང་ཞིག་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་ཉིད་ངེས་རྒྱ་ཅུང་  
ཞིག་ལས། དེ་ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཅུང་མེད། སློབ་ཚན་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྩོམ་  
བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་གོ་ཐོས་བྱུང་བ་དེར་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་  
དབྱེད་པ་ཡང་ཡང་བྱས་ཏེ་ངེས་པ་ཐོབ་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ལ། ངེས་པ་ཐོབ་པའི་དོན་  
དེར་ཡང་ཡང་གོ་མས་འདྲིས་བསྟེན་ཏེ། ལྟ་སྟངས་ཤིག་ལ་ཆ་བཞག་ན། རང་ཆོས་



དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཀྱང་། བན་ཚུན་བཟོས་ནས་བྱུང་བ་ཞེས་པ་ནི།  
ཐོག་མར་ཐོས་ལྷུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ངེས་པ་ཞིག་དང་། དེ་ནས་ཡང་ཡང་  
བསམ་སྒོ་གཏོང་སྐབས་འདི་ལས་འགྲོ་ས་གཞན་མི་འདུག་བསམ་པའི་ངེས་པ་ཐོབ་  
པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ལ། ངེས་པ་ཐོབ་པའི་དོན་དེར་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་ངེས་པ་ཐོབ་པ་  
དང་། བསམ་སྒོ་མ་བཏང་བར་བཞག་པ་དང་། རྒྱུན་དང་མ་འཕྲད་ན་ལམ་སང་སྒོ་ངོར་  
མི་འཆར་བ་ལྟ་བུ་ནི་བསམ་སྒྲུང་ཁོ་ན་ཡིན་པ་འབྲེལ་འདུག རིམ་བཞིན་དོན་དེར་  
འདིས་ཤིང་གོམས་པར་བྱས་པའི་དབང་གིས་དོན་རང་གི་རང་གིས་སྟེབས་པ་ཞིག་  
ཡོང་སྐབས། སྒོ་མ་བྱུང་ལ་ཆད་མཐོང་པའི་ཐོག་ནས་བརྗོད་རྒྱ་ཡོད། དེ་ལྟར་མིན་  
ནའང་གོམས་པའི་དབང་གིས་དོན་དེ་ཤེས་པའི་རྣམ་དཔྱེད་སྐྱེས་ཡོང་སྐབས། རང་  
ཉིད་ཀྱི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་རང་གི་རང་གིས་ལྟ་ཚུལ་དེ་སྟེབས་ཡོང་བ་བཅས་  
ཐོས་བསམ་སྒོ་མ་གསུམ་ཀྱི་ཤེས་རབ་གསུམ་པོ་ཏུ་ཅང་གཤམ་གནད་ཆེན་པོ་རེད་  
འདུག།

ང་ཆོའི་སྟོབ་སྒྲུག་ལ་ཆ་མཆོན་ན། སྤྱིར་བཏང་སྟོབ་བྲུལ་གི་སྟོབ་སྒྲུག་དང་།  
བྲུ་སའི་སྟོབ་གཉེར་བ་ཆང་མ་གཅིག་པ་ཡིན། དཔེ་དེབ་ནང་དུ་གསུངས་པ་དེ་ཁོ་ན་  
ངེས་པ་བྱས་ཏེ་བསྟན་ན། དེ་དང་མི་མཐུན་པ་ཤོད་མཁན་བྱུང་ན་ནག་འཛོམས་མེར་  
སྟོད་དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད། ལྷོགས་ཆང་མར་བལྟས་ཏེ་དེ་དག་གི་གནས་ཚུལ་  
ཆང་མའི་ཐོག་ཞིབ་འདུག་དང་། བསམ་སྒོ་བཏང་སྟེ་ངེས་པ་ཉིད་པ་ཞིག་བྱུང་ན།  
ངེས་པའི་དོན་དེ་ཉིད་སྤྱིས་དག་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན།

དེ་མིན་ཁྱེད་རང་ཆོ་ཡིག་ཆད་གཏོང་སྐབས་སྟོབ་དེབ་ནང་གསལ་བ་དང་།

དགེ་ཆེན་གྱི་དག་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་ཤད་བརྒྱབ་པ་རྣམས་ངེས་པ་མ་རྟེན་ཀྱང་ཆིག་  
ཅམ་སྒོ་འཛིན་བྱས་ནས་དེ་དག་ཡིག་ཆ་ད་སྐབས་ཐིམ་ན། དེ་ནི་རོ་བ་ལྷས་བརྒྱབ་པ་  
ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ལས། སེམས་ནང་ངེས་པ་རྟེན་པ་ཞིག་མིན། དེས་ན་རྟགས་གསལ་  
བཏང་བའི་ཐོག་ནས་དབྱེད་པ་བྱེད་པ་ནི་ཉ་ཅང་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་འདུག  
དེ་སྔ་བཅུད་བྱོལ་གྱི་སྒོ་བ་ལྷའི་ཐོག་མ་མ་སྤུ་རི་བོད་བྲིས་གསར་འཛུགས་དང་། དེ་  
རྗེས་ཁལ་ཉར་གྱི་སྒོ་བ་ལྷ། སེམས་ལའི་སྒོ་བ་ལྷ་སོགས་སྤུ་ཐོག་མར་རིགས་ལམ་སྒོ་བ་  
སྒྱུར་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཀྱང་བར་སྐབས་འཕུས་ཤོར་དུ་བྱིན་པ་ལྟ་བུ་རེད་འདུག ཉེ་ལམ་  
ནས་བཟུང་དེ་དག་བསྐྱར་གསོ་བྱེད་དགོས་ཞེས་འཕོད་སྒྲུལ་བྱས་པ་ལྟར་བྱེད་རང་  
ཆོས་འབད་བཅོམ་བྱས་ཏེ་སྒོ་བ་མ་རྣམས་ལ་རྟགས་གསལ་སྒོ་བ་བྲིས་བྱས་ཏེ་ད་ཆ་  
གཞི་ནས་དེ་ལྟར་གྱི་སྒོ་བ་གཏོད་པ་དང་། སྒོ་བ་སྤྱད་རྣམས་ནས་ཀྱང་དོ་སྣང་བྱེད་  
བཞིན་ཡོད་པ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་བྱེད་རང་ཆོར་བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས་  
ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན།

ད་ལྟ་དགེ་ཆེན་གྱིས་ཁ་ལབ་གྱི་ཐོག་ནས་བསྐྱབས་པ་ལྟར་མིན་བར་དོན་གཞན་  
ཞིག་གི་ཐོག་ཏུ་སྤེབས་ན་མགོ་འཕྲུང་ནས་སྔོན་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཉོག་  
ཅམ་ཤེས་གྱི་ཡོད་དམ། སྤྱད་རང་ཉིད་རང་རྒྱུ་འཕེར་བའི་ཐོག་ནས་རྟགས་གསལ་  
བཏང་སྟེ་དབྱེད་པ་བྱེད་སྤྱབ་པ་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད།  
སྒོ་བ་མ་རྣམས་ལ་ཆོས་བཤད་བྱས་ནས་ལོ་ལྔ་འགྲོ་གི་ཡོད་ལ། པན་ཐོགས་ཀྱང་གང་  
འཆམས་ཡོད་གི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་འདུག དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་ཡང་ལོ་རེ་ནས་ལོ་རེ་རྗེ་  
མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་འདུག་ལ། སྒོ་བ་མ་རྣམས་ལ་དོན་གཉེར་ཆེན་པོ་འདུག་པས་ཉ་

ཅང་དགའ་པོ་བྱང་།

## ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་ཞུས་དཔྱད་ཀྱི་ཁྱད་པར།

ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོར་ལྷན་ནས་སྒྲུབ་ཆ་མང་པོ་བྱང་ཡོད། མིའི་  
རིགས་ལ་ཆོར་བ་བདེ་སྤྱད་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཐོག་ནས་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། སྤྱད་  
བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་ནི་མི་གཅིག་ལྟ་མིན་པར་སེམས་ལྡན་མཐའ་དག་ལ་ཡོད་པ་ཞིག་  
ཡིན། ང་ཆོའི་མཐོང་ཆོས་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་། བྱིད་ཞི་མི། བྱ་དང་བྱི་ཕུ་ཆང་མར་  
ཆོར་བ་བདེ་སྤྱད་སྤྱང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། དེ་ཡང་ཆོར་བ་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་།  
སྤྱད་བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་རང་གི་རང་གིས་ཡོད་པ་ཆོས་ཉིད་ཡིན།

མི་ལ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་བའི་རྒྱས་པ་སེམས་ཅན་གཞན་ལས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད།  
སྤྱད་པ་ཆེ་ཆུང་གི་ཐོག་ནས་ཡིན་ན་ཡང་། དབྱད་པ་བྱེད་པའི་ཞུས་དཔྱད་ཀྱང་མིའི་  
སྤྱད་པ་ཆེ་བ་ཡོད། སྤྱད་ཆེན་གཟུགས་ཐོང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ན་ཡང་། ལེགས་ཉེས་འབྱེད་  
པའི་ཞུས་དཔྱད་ཀྱི་སྤྱད་པ་སྤྱད་ཆེན་གྱི་གཟུགས་ལ་དབགས་ན་དེ་ཙམ་ཆེ་བ་མེད།  
དེར་བརྟེན་མི་ལ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་བའི་རྒྱས་པ་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད། བསམ་སྒྲོག་གཏོང་  
བའི་རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཞོན་པའི་ཐོག་ནས་བདེ་བ་མང་བ་དང་། སྤྱད་བསྐྱལ་ཉུང་བ་  
ཡོང་བའི་ཁྱབ་པ་གང་ཡང་མེད། འདི་ལྟར་དབྱད་ཞིབ་བྱས་ན། དུད་འགྲོའི་རིགས་  
ཞུས་ཐད་ཀར་གྲོད་པ་རྒྱག་པ་དང་། ཉེན་ཁ་མེད་པ་ཞིག་བྱང་ན་དུད་འགྲོ་དེ་ཉིད་  
སྤྱད་ཤིག་གེར་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད། མི་ལ་བསམ་སྒྲོའི་ཞུས་ཉོག་གི་བ་བ་ཏུ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
ཡོད་སྟབས། ཞུས་ཉོག་འདྲ་མིན་འཆར་བ་དང་། མ་འོངས་པར་ཡང་འདི་དང་འདི་ལྟ་  
བྱ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་སྟམ་པའི་རེ་བ་དང་། རེ་བ་དེ་དང་མཉམ་དུ་དོགས་པ་སོགས་མང་པོ་

ཞིག་མིའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་དབང་ལས་ཡོང་གི་ཡོད། ང་ཚོའི་མཐོང་ཆོས་སུ་མི་འགའ་  
ཞིག་རིག་པ་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ལ། བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་དང་སྒྲོབ་སྒྲོང་ཅེ་ཕྱད་དུ་  
སོན་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། སེམས་ཁྲུལ་ཁོ་ན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། ལྷ་གོས་  
འབྲིགས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་གི་དབང་ལས་རེ་དོགས་ལུ་གུ་བརྒྱད་  
ཀྱིས་བཅིངས་ནས་མ་སྦྱིད་པ་བྱས་ནས་སྡོད་མཁན་ཡོང་གི་ཡོད།

དེས་ན་མིའི་རྣམ་དཔྱད་བཟ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཅམ་གྱིས་བདེ་སྦྱིད་ཡོང་བའི་བྱ་བ་  
མེད། རྣམ་དཔྱད་བཟ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་ནས་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ཡིན།  
རྣམ་དཔྱད་བཟ་བ་དེས་སྒྲོ་རིག་འདྲ་མིན་འཆར་བ་དེ་དག་མེད་ན་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱ་  
མེད། རྒྱབས་ཆེ་ས་ཞིག་ནས་རང་ཉིད་འཆོ་བ་ལ་མཆོན་ནའང་རྣམ་དཔྱད་ཀྱིས་  
དཔྱད་པ་བྱ་རྒྱ་མེད་ན། འཛམ་གླིང་འདྲིའི་ཐོག་མི་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་གི་ཡོད་  
པས་ཉན་ཉན་དཀའ་ངལ་འཕྲད་རྒྱ་རེད་འདུག དེར་བརྟེན་རང་ཉིད་འཆོ་བ་ལ་མིའི་  
རྣམ་དཔྱད་དེ་ཏ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། དེས་ན་རྟོག་པ་སྦྱང་པའི་ཐོག་  
ནས་བསམ་སྒྲོ་འདྲ་མིན་འཁོར་བ་འདི་ཡོད་པ་ཞིག་ལ། རྣམ་རྟོག་གིས་དཔྱད་པ་བྱེད་  
པའི་རྒྱས་པ་དེ་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་རྣམ་རྟོག་བཟ་བ་ཡོད་པ་དེ་སྦྱག་བསྐྱེད་  
ཀྱི་རྒྱུ་དུ་མི་འགྲུར་བར། བདེ་བའི་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་བྱེད་དགོས་  
པ་ཡིན།

### བྱེད་དོས་པོ་ཁོ་ནས་བདེ་སྦྱིད་སྦྱུན་མི་ཐུབ་ཚུལ།

དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་ནང་ཡར་རྒྱས་བྱེན་པའི་ཡུལ་གྱ་དེ་དག་ནང་ཤེས་  
ཡོན་སོགས་ཏ་ཅང་ཆད་མཐོན་པོར་སྦྱེབས་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་ཅམ་གྱིས་མིའི་སྦྱི་

ཆོགས་བདེ་སྦྱིད་ལྷན་པ་ཞིག་སྐྱབ་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དེར་གི་དུས་འདིར་གཞི་ནས་ཕྱིའི་  
དངོས་པོའི་མ་ཐུན་རྒྱུན་གཅིག་ལུས་འགྲིགས་ཀྱི་མེད་པའི་ཐོག་ལ་དོ་སྙེད་གསར་པ་  
ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། འདས་པའི་ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་གསུམ་བཞིའི་རིང་མི་ལ་སྤྱུག་བསྐྱལ་  
འབྲུད་པའི་སྐབས་དང་། བདེ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སྐབས་སུ་སྟོན་ལམ་བརྒྱབ་ནས་  
ངའི་སྤྱུག་བསྐྱལ་འདི་བྲལ་བར་ཤོག། བདེ་སྦྱིད་ཐོབ་པར་ཤོག་ཅེས་སྟོན་ལམ་རྒྱག་  
གི་ཡོད། འབད་བཙོན་ཐུན་བྱ་རེ་བྱེད་པ་ལས། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱལ་སེལ་བ་དང་།  
བདེ་བ་སྐྱབ་པའི་བྱས་པ་རྒྱུར་རྒྱུར་ཡིན་པའི་སྐབས་རང་གི་རེ་བ་རྒྱག་ས་དེ་ཆོས་  
ཕྱོགས་ནས་སྟོན་ལམ་རྒྱག་ས་ཞིག་ལ་སྟོན་ལམ་བརྒྱབ་ནས་སྟོན་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ནས་འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཉིས་བརྒྱ་སུམ་བརྒྱ་ཅམ་ཀྱི་ནང་དུ་ཆོན་རིག་གི་རིག་  
གནས་གསར་དུ་ཉིད་ཅིང་། དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་སྤང་ཚུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་རགས་  
པ་དེ་ཅམ་མིན་པར། སྤང་ཚུལ་དེ་ལས་གཞན་པའི་སྟོན་ལུགས་དེ་ལས་སྤྲ་བ་ཞིག་  
ཡོད་པ། དཔེར་ན། ང་ཆོས་མཐོང་བའི་བཅའ་པོའི་ཆོས་རྣམས་སྤྱིར་བཏང་མཐོང་བ་  
ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེའི་ཐོག་ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་བསམ་སྟོན་བཏང་སྟེ་བལྟས་ན། རུལ་  
སྤྲ་རབ་བསྐྱས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་སོགས་ནི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་པ་ཞིག་  
ཡིན། དེ་ལྟར་ཆོན་རིག་གི་རིག་གནས་དེ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས། སྤང་ཚུལ་ཅམ་མིན་  
པར་གནས་ཚུལ་རྩེད་ཞིབ་ཆགས་པ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པར་བརྟེན། དེའི་ཐོག་ནས་  
འགྱུར་བ་གང་ཞིག་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། སྟོག་དང་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་  
རིགས་རྣམས་རིམ་བཞིན་ཡར་རྒྱས་སུ་ཕྱིན་ཡོད།

མདོར་ན་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་འབྲུལ་ཆས་ཡར་རྒྱས་འགོ་སྐབས། ང་ཆོར་ལོ་

ངོ་སྟོང་ཕྱག་གི་གོང་ནས་ནད་ན་ཆ་ཡོང་སྐབས་ནད་ན་ཆ་སེལ་བར་ཤོག་ནད་དང་ན་  
ཆ་མི་ཡོང་བར་ཤོག་ཅེས་སྟོན་ལམ་རྒྱག་པ་གཅིག་བྱ་མིན་པར། ཞིབ་ཆགས་ཀྱི་  
ཐོག་ནས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་དང་། ནད་ཀྱི་རྒྱ་གང་ཞིག་ཡིན་པ། དེའི་ཐོག་ཁྲིའི་རྩས་ཀྱི་  
རྩས་པ་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་དེ་སེལ་བྱུང་མིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་  
སོགས་འདི་ལྟར་དུ་མིའི་སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་བ་དང་། མཐུན་རྒྱུ་ལོ་བྱད་གོང་ནས་  
གོང་དུ་སྤེལ་བའི་ཆ་རྒྱུན་རྣམས་ཆོན་རིག་གི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།  
དེར་བརྟེན་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་རིང་ང་ཆོས་སྟོན་ལམ་བརྒྱབ་ནས་སྤྱག་པ་དེ་ཆོན་རིག་  
དང་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་ད་ལྟ་འབྲས་བྱ་འབྲིན་ཡོང་བས་ན། མི་རྣམས་  
ཀྱིས་ཆོན་རིག་དང་འབྲུལ་ཆས་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་། དོ་སྣང་ཆེ་བ་བྱེད་པ་ཞིག་ཡོང་  
གི་ཡོད།

དེ་རྗེས་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པ་དང་། ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཆོན་  
རིག་ཁོ་ནའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ནས་ཕྱིན་པ་རེད། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་སྔ་ཆ་  
ནས་བཟུང་རིམ་བཞིན་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་ཕྱིན་པའི་  
མི་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྤོང་གི་ཐོག་ནས། རྒྱ་དངོས་ཏ་ལས་དགོས་པ་ཡོད་  
ཀྱང་། དེ་ཙམ་གྱིས་སེམས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་མི་བྱུང་བ་དང་། སེམས་མ་སྦྱིད་པ་  
ཡོང་སྐབས་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་རྒྱ་དངོས་པོ་འགོ་སོང་བཏང་སྟེ་བཟོ་བྱུང་བས་  
མེད་པ། སྤྲན་པ་ལག་ཅུལ་ཏ་ཅང་མཁས་པ་ཡོད་པ་ཞིག་གིས། སྤྲན་བཙོས་དང་སྤྲན་  
སྤྲད་པའི་ཐོག་ནས་སེམས་ཀྱི་དངངས་སྤྱག་མེད་པ་བཟོ་རྒྱ་མེད་ལ། མྱོག་ཁྲད་འབྲུལ་  
ཆས་སོགས་ཏ་ཅང་འབྲུག་ཆ་དོད་པོ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་ཀྱང་མིའི་

སེམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རྣམ་ཏྲོག་གི་ཐོག་ནས་ཡོང་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རིགས་  
རྣམས་སེལ་ཐབས་མེད་པ་རང་ཉིད་ལ་ཉམས་སྦྱང་ཡོང་གི་ཡོད།

དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཁོ་ནའི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་མཁན་དེ་དག་གིས། བདེ་  
སྲིད་ཅེས་པ་དེ་སྒྲོག་པའི་ཤེས་པ་བརྒྱད་ནས་ཡོང་བའི་ཆོར་བ་སེམས་པ་དེར་གཙོ་བོར་  
བསམ་སྒྲོག་བྱེད་པ་ཞིག་རེད་འདྲི། དཔེར་ན། མིག་གི་ཤེས་པས་གཟུགས་དང་།  
དབྱིབས། ལ་དོག་སོགས་ཡུལ་རྣམས་པར་བཟླ་བ་ཞིག་མཐོང་སྐབས། དེ་དག་གིས་  
སེམས་ལ་ཡིད་བདེ་སྒྲུབ་ཞིག་དང་། རྣ་ཤེས་ཀྱིས་རོལ་མོ་སྦྱར་བོ་ཞིག་ཐོས་ན་དེས་  
ཆོར་བ་སེམས་པ་ཞིག་ཡོང་བ། དེ་བཞིན་སྒྲ་ཤེས་ཀྱིས་ངོ་ཆོར་བ་དང་། ལྟ་ཤེས་ཀྱིས་  
རོ་སྒྲོང་བ། ལུས་ཤེས་ཀྱིས་རེག་བྱ་སྒྲོང་བ་སོགས་གཙོ་བོ་སྒྲོག་པའི་ཤེས་པ་ལ་  
བརྟེན་ནས་ཡིད་ལ་ཆོར་བ་སེམས་པའི་བདེ་སྲིད་ཅིག་ཡོང་བ་དེ་ཅམ་ལ་གཙོ་བོར་ལྟ་  
གི་ཡོད། དཔེར་ན། ཅེད་མའི་རིགས་ཀྱིས་མིག་ལ་འཁྲུག་ཆད་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་  
དང་། རོལ་མོ་འབྲུ་མིན་གྱི་ཐོག་ནས་རྣ་བའི་ཤེས་པར་སེམས་པའི་བདེ་བ་ཡོང་བ། ལྟ་  
ཆས་འབྲུ་མིན་ཟ་བ་དང་། ཁྱོན་གོས་འབྲུ་མིན་ཁྱོན་པ། དེ་བཞིན་འདོད་པ་སྟེ། ད་ལྟར་  
ཆོས་འདོད་ཡོན་ལྷ་ཞེས་བརྗོད་པ་ནི་གཟུགས་དང་། གླུ། དེ། རོ། རེག་བྱ་བཅས་ལྷ་  
དང་། རེག་བྱའི་འདོད་ཡོན་གྱི་ནང་དུ་ཕོ་མའི་འབྲེལ་བ་འདི་དག་མི་ཆེད་སྦྱང་བོར་  
འཛིན་པ་ལས། སེམས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་ནི་སེམས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་  
མེད།

གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་བྱུགས་ཆེ་བྱིན་པ་དང་། མཐུན་སྦྲེན་  
ཆ་ཆར་འཛོམས་ན་འང་མ་སྲིད་པར་སྤྲོད་མཁན་མི་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། བྱུགས་གཅིག་

ནས་ཉམས་སྤྱོད་དེའི་ཐོག་ནས་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་གཅིག་ལུས་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་  
སྤེལ་ས་རྒྱ་མི་འདུག་བསམ་བ་གཞི་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་སྐབས་ཆོན་  
རིག་པའི་ནང་དུ་ཡར་སྐྱོ་ལཱའི་ཤེས་བ་དང་། ཡིད་སློའི་ཉེན་བ་ཞེས་ཉེན་བ་དང་ཉེན་  
མེད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཆོན་རིག་ནང་བྱེ་མེད། དེའི་ཐོག་ནས་དོ་སྣང་གཏན་ནས་བྱུང་མི་  
འདུག་སྒོས་ལུས་ལ་འཇུག་ཚུལ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱུང་བར་གང་དང་གང་ཞིག་ཡོད་པ་  
དང་། དོན་སྤྱི་ས་བསྐྱད་བ་དང་། ཉེན་མེད་ཀྱིས་ལུས་རྩིན་ཆེར་དུ་མཐོང་བ་སོགས་ཀྱི་  
ནམ་གཞག་བྱེ་མེད། ལྷག་བར་དབང་ཤེས་དང་མ་འབྲེས་བར་ཡིད་སློའི་ཐོག་ནས་  
ཉེན་བ་འབྲེས་མིན་ཡོང་བའི་ཐོག་ད་ལྟ་ཆོན་རིག་བ་ནམས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་མེད།

### ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་གི་བྱུང་བར་

བདེ་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ་རིགས་གཉིས་སུ་བྱེ་སྟེ། སྐྱོ་ལཱའི་ཤེས་བ་ལ་བརྟེན་  
ནས་ཡོང་བའི་བདེ་སྤྱད་ནི་གཙོ་བོ་ལུས་ཤེས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས། ལུས་ཤེས་  
དང་འབྲེལ་བའི་བདེ་སྤྱད་དེ་དང་། ཡིད་སློའི་ཉེན་མེད་ནས་ཡོང་བའི་བདེ་སྤྱད་  
གཉིས་བསྐྱེད་ན། ཡིད་སློའི་ཐོག་ནས་ཡོང་བའི་བདེ་སྤྱད་དེ་ལྷག་ས་ཆེ་བ་ཡོད། ང་  
ཆོས་ཤེས་གསལ་ལྟར། ལུས་ལ་ན་ཆ་རྩ་བ་ཡོད་ཀྱང་། ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ནང་  
ན་ཆ་དེས་སྤྱི་གླིང་དག་པར་ཤོག་སྤོན་བསགས་ཀྱི་ལས་རན་ནམས་ན་ཆ་འདིས་  
འཛད་འགྲོ་གི་རེད་སྟམ་པའི་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། ལུས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་དེས་གོ་ཆོད་  
སོང་བསམ་པའི་བསམ་སྒོ་འཁོར་རྒྱ་ཡོད། ཆོས་མེད་མཁན་ཀྱི་མི་དང་། གཞན་ཡང་  
ཅེད་མེད་འབྲན་བསྐྱར་བྱེད་མཁན་ཀྱིས་དཀའ་ལས་ཆེན་པོ་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་ཡོད།  
འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་དདུལ་མང་པོ་ཞིག་དང་། མིང་གསལ་ཆེན་པོ་ཡོང་བའི་



དཔེགས་ལུལ་འདྲིན་ཏེ་དེ་སྐབ་པའི་དོན་དུ་སྐྱབ་བསྐལ་དང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་  
ཡང་ཡིད་ཆོར་བདེ་བ་ཡོང་སྤྱད་ལུས་ཆོར་ཀྱི་སྐྱབ་བསྐལ་དང་དུ་ལེན་ཀྱི་ཡོད།  
ཡིད་སྒྲོའི་ཐོག་ནས་ཡིད་ཆེས་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ། ལུས་པོའི་ཆོར་བ་སྐྱབ་བསྐལ་དང་  
དུ་ལེན་སྐབ་ཀྱི་ཡོད།

གཉིས་ནས་གོ་ཆོད་སོང་སྐྱམ་པ་ལྟ་བུ་ཡིད་སྒྲོའི་སྤྱིང་ནས་བདེ་སྦྱིད་ལྷགས་  
ཆེན་སོ་ཞིག་ཡོད་ན། ལུས་ཀྱི་སྐྱབ་བསྐལ་ཐེལ་གྱིས་གཞོན་སྐབ་ཀྱི་ཡོད་པས་ཡིད་  
སྒྲོའི་སྤྱིང་གི་ཆོར་བ་དང་། གཙོ་སོ་ལུས་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོ་ལྡེའི་ཤེས་པའི་ཐོག་  
ནས་བདེ་སྐྱབ་གི་ཆོར་བ་ཡོང་བ་གཉིས་ཡང་ལྟ་འཇུག་ལ། ཡིད་སྒྲོ་ལ་བརྟེན་བ་དེ་  
ལྷགས་ཆེ་བ་ཡོད།

དངོས་སོ་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྤངས་ལྟར་བྱས་ན། གཙོ་སོ་ལུས་  
དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྤངས་ཡིད་སྒྲོའི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་  
སྐབ་ཀྱི་མེད། དེའི་དབང་གིས་དངོས་སོ་ཡང་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་བྱིས་ཆང་ཞིག་ལ་  
མཆོན་ན། དངོས་སོ་ཡང་རྒྱས་ཆེན་སོ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ། བྱིས་བདག་སྐྱབ་བསྐལ་ཁོ་  
ཀའི་དབང་ལས་མ་སྦྱིད་པར་སྤོད་པ་དང་། ཐ་མ་རང་གི་རྒྱག་མཁན་ཡང་ཡོང་གི་  
ཡོད། དེ་བཞིན་སྒྲོ་བ་སྐྱབ་གི་ནང་དུ་མཆོན་ན། ཡིད་སྒྲོའི་ཐོག་ནས་བདེ་སྦྱིད་བསྐྱབ་  
རྒྱུའི་བསམ་སྒྲོ་དེ་ཙམ་མ་འཁོར་བའི་དབང་གིས། ཐད་ཀའི་ཕྱིའི་མ་སྐྱབ་རྒྱུ་བཟང་  
ངན་དེ་ཙམ་ཞིག་གིས་སེམས་ལ་དགའ་སྐྱབ་གི་ཆོར་བ་ལྷགས་ཆེ་ཡོང་བ་ཞིག་  
ཆགས་སྐབས། སེམས་མ་སྦྱིད་པ་ཆགས་པ་དང་། ལུ་སྐྱབ་པའི་སྐབས་སྒྲོ་བ་ལྡེའི་  
ནང་མེ་མཁའ་བརྒྱབ་སྤྲེ་མི་གསོད་པ་དང་། ཡང་ན་རང་ཉིད་རང་གི་རྒྱག་པ་ལྟ་བུ་

ཡོང་གི་ཡོད། དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཕྱིན་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དེ་ལྟ་བུའི་  
སེམས་མ་སྤྱིད་པ་བྱེད་མཁན་ཀན་གཞོན་མང་པོའི་ཁྲིད་ཏུ་ཡོང་གི་ཡོད། དངོས་པོ་  
ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་གཅིག་ལུས་སེམས་ལ་  
བདེ་སྤྱིད་སྤྱོད་པའི་ངེས་པ་མེད་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་གི་ཐོག་ནས་ཤེས་རྟོགས་  
ཡོང་གི་ཡོད་པ་ནི་གནད་དོན་གཅིག་ཡིན།

### ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ལ་དོན་གཉིས་དགོས་ཚུལ།

ཡར་རྒྱུགས་གཞན་ཞིག་ནས་བརྗོད་ན། ཆོན་རིག་སྤེ་ཆོན་ནང་ཁྲད་ཅ་དང་།  
ཁྲད་པའི་རྩལ་ལྷ་རབ་བཅས་ཁྲད་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཆ་ད་མཐོན་པོར་སོན་  
སྐབས། གཞི་ནས་ནམ་ཞོག་གས་ཤེས་པའི་རིགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲད་  
ཅའི་ནང་དུ་འགྱུར་བ་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་ཞིག་སྤྲེགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྲེག་  
བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོན་རིག་གི་སྤེ་ཆོན་ནང་དུ་འང་གཞི་ནས་སེམས་ཞི་བདེ་  
བག་ཐེབས་ཡོད་ན། ལུས་ཀྱི་ནད་གཞི་སྤོན་འགོག་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་དང་།  
ལུས་པོ་ནད་ཀྱིས་ཟེན་ཀྱང་ནད་གཞི་མཁྱོགས་པོ་དྲག་བསྐྱེད་ཡོང་བར་སེམས་བག་  
ཐེབས་ཤིང་ཞི་སྤྱོད་ཀྱིས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ལ། སེམས་ནང་འཛིགས་སྤྲང་དང་།  
དངངས་སྐྱག་སོགས་སེམས་མ་སྤྱིད་པ་ལྷགས་ཆེ་བས་ན་རིམ་བཞིན་ལུས་ལ་མི་  
བདེ་བ་ཡོང་བ་མཐོང་སྐབས། སྤོན་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ལ་དོ་  
སྣང་གསར་པ་ཞིག་ཀྱང་སྤྲེགས་བཞིན་ཡོད།

དེ་ལྟར་རྒྱུགས་གཉིས་ཏེ་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་ཤེས་ཆ་དང་མཆོས་ས་  
མཐོན་པོར་སྤྲེགས་སྐབས། མིའི་ཤེས་པ་འཕམ་སྤོང་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་ཡོང་།

གི་ཡོད། སྤར་མིའི་ཤེས་པ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས། གྲུང་པའི་རྣམ་འགྲུར་འབའ་ཞིག་ལ་  
བསམ་སྒྲོག་པ་ཡོད་ཀྱང་། དེར་སྐབས་སེམས་ཀྱི་སྒྲོང་བཟར་བྱས་པའི་རྒྱུ་  
གྱིས་གྲུང་པའི་རྩལ་ལ་འགྲུར་བ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ར་འཛོད་བྱུང་ཡོད། དེ་ལྟར་འགྲུར་  
བ་གཏོང་ས་གྲུང་པའི་རྩལ་དང་། འགྲུར་བ་གཏོང་མཁན་གྲུང་པའི་རྩལ་མིན་པར་ནང་  
ཤེས་པ་ཞེས་རྟོག་པའི་ཐོག་ནས་གྲུང་པའི་རྩལ་ལ་འགྲུར་བ་ཐེབས་པ་ཞིག་མཐོང་  
སྐབས། ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་རྩལ་པ་ཡོད་པར་དོ་སྣང་གསར་བ་ཞིག་སྐབས་ཀྱི་ཡོད།  
དེ་ནི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ཡིན། དེ་གཉིས་བསྐྱེད་སྐབས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་  
སྤང་ཆར་གཞི་ནས་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་གཅིག་བྱས་མི་འགྲིག་པ་དང་། ཕྱི་དངོས་  
པོ་གཅིག་བྱ་འཆོལ་ཞིབ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ཏུ་ཕྱིན་ན་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་  
ཐུབ་སྐྱེས་པའི་ལྟ་སྤངས་དེར་ཅུང་ཟད་འགྲུར་བ་ཕྱིན་ཡོད།

ད་ལྟ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་སྤྱི་དུ་སྐབས་ཡོད། ཚན་རིག་པའི་ནང་ནས་  
སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཐོག་ཏུ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་ཤུགས་ཅེ་ཆེར་འགྲོ་བ་དང་། དེ་  
ཡང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཡིན་པ་བཅས་ཉ་ཅང་ཁྱད་མཆར་དང་། ཡ་མཚན་ཞིག་  
འདུག་ཅེས་བརྗོད་པ་གཅིག་བྱ་མིན་པར། སློབ་གྲྭ་ཆེ་ཁག་མང་པོའི་ནང་གི་ཚན་རིག་  
པ་སྟན་གྲགས་ཡོད་པ་དེ་རིགས་ཀྱིས། ཆེད་མངགས་འཆར་གཞི་དང་ལྡན་པའི་སློ་  
ནས་རྣམ་རྟོག་གིས་འགྲུར་བའི་དབང་གིས་གྲུང་ཅར་འགྲུར་བ་ཅི་ལྟར་འགྲོ་མིན་ལ་  
ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པའི་ལས་འཆར་བསྐྱེགས་ཡོད། ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེར་ཁང་ཁག་  
ཁ་ཤས་ནས་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་མ་ཟད། དེ་དག་དང་ངོས་རང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེ་དག་གི་  
ཐོག་ནས་དོ་ནན་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ལས་འཆར་འདིར་བཞིན་ཡོད།

འདི་ལྟ་བུའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ་རིགས་གཅིག་གིས་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་  
གཞི་ནས་དོ་སྣང་གསར་བ་ཞིག་སྤེལ་བ་བཞིན་པ་དང་། དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་གཅིག་  
ལུས་བདེ་སྲིད་སྲུང་མི་ཐུབ་པར་བརྟེན། ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་གསར་བ་  
ཞིག་སྤེལ་བ་ཡོང་གི་འདུག དཔེར་ན། རྒྱ་ནག་རྒྱ་བུར་མཆོན་ན། དེར་སྐབས་  
དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་ནས་འབྲོར་ལྡན་གྱི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་  
ཤེས་ཡོན་ཅན་མང་པོས་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་གསར་བ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་ཆོས་  
སུ་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཕྱི་དངོས་པོ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་མིའི་དགོས་མཁོ་ཆ་ཆང་སྒྲུབ་  
ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་ཉམས་སྲོང་གི་ཐོག་ནས་གཞི་ནས་དོ་སྣང་གསར་བ་ཞིག་སྤེལ་བ་ཏེ་  
ཆོས་ཕྱོགས་ལ་དོ་སྣང་གསར་བ་སྤེལ་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།

### ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་གོང་འཕེལ།

ཡར་རིགས་གཅིག་གིས་སེམས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོར་  
མཐོང་ཡང་། ཆོས་ལ་དོ་སྣང་མེད་པའི་རིགས་གཅིག་ཡོད། དེའི་རིགས་ཀླམས་ལ་རྒྱ་  
གར་ནང་གནའ་རབས་ནས་ Secular Ethics ཉམས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ཡ་རབས་བཟང་  
སྲོད། གོམས་གཤིས་ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་མིའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་རིན་ཐང་གོང་  
འཕེལ་གཏོང་རྒྱ་ཞིག་ Secular ཉམས་སྲོད། ཅེས་པ་ཆོས་ལ་ངོ་མོས་བྱས་པའི་  
དོན་མིན། བོད་སྐད་དུ་ཆོས་མེད་སྒྱུ་པོའི་རིང་ལུགས་ཞེས་སྔར་བརྗོད་མཁན་ཞིག་  
བྱུང་། དེ་ལྟར་བརྗོད་ན་གོ་བ་ཉག་ཉག་སྤེལ་བ་ཀྱི་མེད། Secular ཞེས་པ་ནི་  
དཔེགས་བསལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་དང་དུ་ཡོན་པ་མིན་ལ། ཆོས་ལ་མ་གུས་པ་འང་མིན་  
པར་ཆོས་ཆང་མར་སྒྱི་སྒྱུམས་ཏེ་མ་ལྟར་བལྟས་ཏེ། ཆོས་དང་མེད་མཁན་ཀླམས་

ལའང་བཅེ་བཀུར་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

དེའི་སྐོར་སྔ་མོ་ཞིག་ལ་ཨ་ཁོ་མ་ནི་དང་བཀའ་མོལ་བྱུང་སྐབས་ཁོང་གིས་ཏ་  
ཅང་གསལ་པོར་གསུངས་པ་ལ། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་མང་གཙོ་ཆོད་ལྡན་ཞིག་དང་། དེ་  
ཡང་བརྟན་པོར་གནས་ཐུབ་པ་ནི་ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་གི་སྡོན་ནས་བསམ་ཚུལ་མི་མཐུན་  
པ་པན་ཚུན་སྟོན་བརྗོད་བྱེད་བཞིན་དུ། བསམ་ཚུལ་མི་མཐུན་པའི་ལྟ་བ་འཛིན་  
མཁན་གྱི་སྒྲེ་པོ་དེ་དང་དེར་གྲུས་ཞབས་བྱེད་པའི་ལས་སློལ་ཞིག་པ་མེས་ནས་དར་  
འཕེལ་བྱུང་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཤིང་། ཁོང་གིས་དེའི་དཔེར་བརྗོད་ལ། ལུ་སྟེགས་  
རྒྱང་འཕེན་པས་སྒྲེ་བ་སྔ་བྱི་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་མེད་པར་འདོད་ཅིང་། རྒྱ་དང་རྒྱུ་  
སོགས་ཀྱི་རྟོག་བྱ་ཆ་པོ་དེ་ལྟར་མེད་པར། རང་བཞིན་གྱི་ཐད་ཀ་ཐད་ཀར་ང་རང་  
ཆོའི་མངོན་འགྱུར་ལ་མཐོང་བ་དེ་ལས་གཞན་གྱི་སྟོག་གྱུར་མེད་ལ། ཆད་མ་ལ་  
མངོན་སུམ་ཆད་མ་གཅིག་ཕྱ་འདོད་པ་ལྟ་བུ་དང་། དཀོན་མཆོག་དང་སྐབས་གནས་  
སོགས་གང་ཡང་མེད་ཅེས་བརྗོད་པས་ཆད་ལྟ་བར་བཅེ་གི་ཡོད། དེས་ན་ལུ་སྟེགས་  
རྒྱང་འཕེན་པ་ནི་ཆད་ལྟ་ཡིན་ལ། རྒྱང་འཕེན་པའི་ལྟ་བུ་ལ་སྟོན་བརྗོད་བྱེད་པ་དང་།  
དགག་པ་རྒྱག་པ་སོགས་ཆོས་ལུགས་ཆང་མས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཆད་ལྟའི་ལྟ་  
བ་འཛིན་མཁན་རྣམས་ལ་བྱང་སྟོང་ཞེས་འཛོད་དེ་གྲུས་ཞབས་བྱེད་པའི་མིང་ཆོག་  
བེད་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཆད་ལྟ་བ་རེད་སྤང་པོ་སྤྱག་ཅག་ཅེས་མི་བརྗོད་པར། ཆད་  
ལྟ་བ་རྣམས་ལ་བྱང་སྟོང་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་སྟོར་གསུངས་བྱུང་།

དེ་ལྟར་རྒྱ་གར་ལ་སྤར་ནས་ལྟ་བ་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་ཡོད་ལ། ལྟ་བ་མི་མཐུན་པ་  
པན་ཚུན་དགག་པ་རྒྱག་རེས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། ལྟ་བ་དེ་འཛིན་མཁན་དེར་སྤྱག་

ཅག་རེད་ཅེས་ཕྱིར་ཕྱད་མ་བྱས་པར་དེར་གྱུས་ཞབས་བྱེད་པའི་ལམ་སྲོལ་ཞིག་  
ཡོད། རྒྱ་གར་མང་གཙོ་ཡག་པོ་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ལྟར་རེད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་།

དེས་ན་ Secular ཞེས་པ་ནི་ཆོས་ལུགས་ཆང་མར་གྱུས་ཞབས་བྱེད་པ་མ་  
ཟད། ཆོས་མེད་མཁན་རྣམས་དང་། ཆོས་ལ་སྦྱོན་དུ་ལྟ་མཁན་རྣམས་ལའང་གྱུས་  
ཞབས་བྱེད་པ་ཞིག་སྟེ། སྤར་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་གི་གོང་ནས་ཆད་ལྟ་བ་རྒྱང་འཕེན་པ་  
དང་། ཆོས་ལ་སྦྱོན་དུ་ལྟ་མཁན་རྣམས་ལའང་གྱུས་ཞབས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས།  
དེར་གི་ཆོས་མེད་མཁན་ལའང་གྱུས་ཞབས་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེར་  
བརྟེན། Secular ཞེས་པ་ནི་ཆོས་ལ་དགག་པ་རྒྱག་པ་དང་། ཆོས་ལ་མ་གྱུས་པ་  
བྱས་པའི་དོན་མིན་པར་ཆོས་མཐའ་དག་ལ་གྱུས་པ་བྱེད་པ་དང་། ཆོས་མེད་མཁན་  
རྣམས་ལའང་གྱུས་ཞབས་བྱེད་པ། མི་ཐམས་ཅད་གཅིག་པ་ཡིན།

དཔེར་ན། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡེ་སྟོང་གི་གཞུང་ལྟར་ན། མི་ཐམས་ཅད་  
གཅིག་པ་ཡིན། རང་གི་དབྱ་གཉེན་གྱིས་མཆོན་སུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་བདེ་བ་འདོད་པ་  
དང་། ལྷག་བསྐལ་མི་འདོད་པ་གཅིག་གྱུར་རེད། ལྷོགས་གཅིག་ནས་མི་ཡིན་པ་  
གཅིག་གྱུར་དང་། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་སེམས་ལྡན་ཡིན་པ་གཅིག་པ་རེད་ཅེས་མཐའ་དག་  
ལ་གྱུས་ཞབས་བྱེད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། ཡང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་མེད་ཀྱང་སེམས་ལ་  
དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་སེམས་ཞི་བདེ་བག་ཐེབས་དགོས་ཞེས་བརྗོད་མཁན་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་  
བཞིན་ཡོད།

བདག་གི་གོ་དོན་དང་དེའི་འདོད་ཚུལ།

ཆོས་འདོད་མཁན་གྱི་སྡེ་ཆན་ནང་སྤར་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར། ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་རིང་

ལྷ་གྲུབ་ཡོད་པའི་ཆོས་ལུགས་གཙོ་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱིས་དྲི་བ་གསུམ་ལ་ལན་འདེབས་  
 ཀྱི་ཡོད། དྲི་བ་གསུམ་ནི། བདག་གམ། ངའམ། གང་ཟག་ཅེས་པ་དེ་གང་ཞིག་ཡིན་  
 བམ། བདག་གམ། ངའམ། གང་ཟག་ཅེས་པ་དེར་ཐོག་མ་ཡོད་དམ་མེད། བདག་གམ།  
 ངའམ། གང་ཟག་ཅེས་པ་དེར་ཐ་མའི་མཐའ་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་པའི་དྲི་བ་གསུམ་པོ་  
 དེ་ཡིན། སྤར་ལོ་ཞིག་ལ་ཨམ་རྩ་སར་ཆོས་ལུགས་འདྲ་མིན་གྱི་ཆོག་ས་འདྲའི་ཐོག་  
 སོ་མི་ཡི་ལྷ་གྲུབ་སྤྱོད་པ་མཁས་དབང་ཞིག་གིས། དྲི་བ་གསུམ་པོ་དེ་བཏོན་གནང་སོང་  
 བ་དེ་དག་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག གོང་གསལ་དྲི་བ་གསུམ་ལ་ཆོས་ལུགས་ཁག་ནས་  
 ལན་རྒྱག་སྤངས་མི་འདྲ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་ཡང་དྲི་བ་དང་པོ་བདག་གམ། ངའམ། གང་ཟག་ཅེས་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ།  
 ཞེས་པ་དེར་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་མ་གཏོགས་ཆོས་ལུགས་གཞན་ཆང་མས་  
 དབྱིན་ཇིའི་སྐད་དུ་སོལ་ Soul ། ཏྲག་གཅིག་རང་དབང་པའི་བདག་ཀྱི་ ཅེས་དང་། ལེགས་  
 སྤར་གྱི་སྐད་དུ་ཨ་རྩམ་ ། བདག་ཀྱི་ ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་ཏྲག་  
 གཅིག་རང་དབང་བ་སྟེ་བདག་གམ་གང་ཟག་ཅེས་བརྗོད་ཅིང་། དེའི་དོན་ནི་སྤར་པོར་  
 འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ལྟར་མིན་པར་བདག་ཅེས་པ་ནི་འགྱུར་བ་མེད་པར་གནས་མཁན་  
 ཞིག་དང་། སྤར་པོ་དུ་མའི་རང་བཞིན་དང་། བདག་ཅེས་པ་ནི་གཅིག་རེད་ཅེས་དང་།  
 སྤར་པོ་ནི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བསྟོས་པ་ཞིག་དང་། བདག་ཅེས་པ་ནི་སྤར་པོར་  
 བསྟོས་མེད་དང་། སྤར་པོ་ལས་དོན་གཞན་ཡན་གར་དུ་གནས་ཡོད་པས། ནང་བ་  
 སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་ Soul དང་། ཨ་རྩམ། ཞེས་པའི་རོ་བོ་དེ་གང་འདྲ་  
 ཞིག་རེད་ཅེ་ན། ཏྲག་གཅིག་རང་དབང་སྟེ། ཏྲག་པ་དང་། གཅིག་སྤྱ། རང་དབང་

བཅས་ཀྱི་མིང་བཏགས་ཡོད།

ཆོས་ལུགས་གཞན་ཆང་མས་བདག་ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བཤད་དགོས་དོན་ཡང་། ང་རང་ཆོའི་ཁྱོད་བའི་ཐོག་ནས། དཔེར་ན། ད་ལྟ་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་གངས་སུ་སླེབས་པའི་ངའི་ལུས་འདི་སྐྱེས་པའི་སྐབས་ནས་ཡོད་སྐྱེས་པ་བྲན་གྱི་མེད། ད་ལྟའི་ལུས་འདི་སྐྱེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་རིགས་རྒྱན་ནས་རྩས་རྒྱན་ཡིན་ན་ཡང་། ད་ལྟའི་ལུས་འདི་སྐབས་དེ་དུས་ནས་ཡོད་བསམ་པ་མི་བྲན་ཞིང་། གྲིས་པ་དང་། གཞོན་ནུ། དར་མ། དར་ཡོལ། སྐས་འཁོགས་བཅས་ལུས་ལ་འགྱུར་བ་རིམ་པར་འགོ་བ་དང་། ལུས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་པ་ལ་འང་འགྱུར་བ་འགོ་གི་ཡོད་པ་ང་ཆོའི་ཉམས་ཁྱོད་གི་ཐོག་ནས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ཡི་ལུས་དང་། ང་སྐྱེས་པའི་སྐབས་ཞེས་སོགས་བསམ་སྒྲོར་འཁོར་རྒྱ་ཡོད། དེས་ན་ང་དེ་ལུས་ལ་འགྱུར་བ་འགོ་བ་ལྟར་མིན་པ་ཞིག་སྒྲོར་རྒྱ་འཆར་གྱི་ཡོད། ལུས་དང་མ་འབྲེལ་བར་ང་དེའི་ཆེ་དེའི་དུས་ཞེས་ཀྱང་བརྗོད་རྒྱ་ཡོད།

ང་ཡི་ལུས་དང་། ང་ཡི་སེམས་ཞེས་བརྗོད་སྐབས། ལུས་དང་སེམས་ལ་བདག་པོ་རྒྱག་མཁན་གྱི་ང་ཞིག་ཟུར་དུ་ཡོད་པ་སྒྲོར་འཆར་རྒྱ་ཡོད། ངའི་ལུས་དེ་ང་ལ་ཚུར་བལྟོས་པ་ཞིག་དང་། ང་དེ་ངའི་ལུས་ལ་པར་བལྟོས་པ་མེད་པ་ཞིག་སྒྲོར་ཤར་གྱི་ཡོད། དེས་ན་ང་དེ་ཉག་པ་དང་། གཅིག་ལྷ། རང་དབང་བ་བཅས་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་མ་གཏོགས་ཆོས་ལུགས་གཞན་ཆང་མས་དེ་ལྟར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་ང་རང་རྒྱ་བ་དང་། ཉག་པ། གཅིག་ལྷ། རང་དབང་བ་བཅས་བསམ་པ་ནི་བྱུང་མཐས་བཏགས་པའི་སྒོ་ཡིན་པ་ལས་སྒོ་



ལྷན་སྐྱེས་ལ་མེད། ཅ་བ་ཆགས་སྒྲིབ་པའི་གཞི་མ་ནི་རའོ་སྐྱུ་མ་པའི་ཨ་འཐས་  
ཚུགས་སྐབ་པ་འཛིན་པའི་རར་འཛིན་དེས། ང་ཡི་དག་གཉིན་གཉིས་ང་ལ་ཡིད་དུ་  
འོང་བ་དང་། ང་ལ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་སྒྲིབ་གི་འདུག་ཅེས་ཡུལ་དང་དུ་སྒྲིབ་ནས་ཞེན་  
ཅིང་ཆགས་པའི་ཆགས་པ་དང་། ཡུལ་ལ་མི་འདོད་པར་རྒྱབ་ཀྱིས་སྐྱོགས་པའི་སྒྲིབ་  
པའི་སྒྲོ་བཅས། ཆགས་སྒྲིབ་གཉིས་སོ་རར་འཛིན་པའི་སྒྲོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་  
ཅེས་ནང་པའི་གཞུང་ནས་གསུང་གི་ཡོད།

རར་འཛིན་པའི་སྒྲོ་དེས་རྟག་གཅིག་རང་དབང་བར་ལྷ་པའི་ལྷ་གྲུབ་དེའི་རར་  
འཛིན་པའི་སྒྲོ་དེ་བརྟེན་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། དེས་ན་ནང་པའི་གཞུང་ནས་དེ་ལྷ་གྲུབ་རྟག་  
གཅིག་རང་དབང་པའི་ང་མེད་ཅིང་། དེ་ནི་སྐྱོགས་གཅིག་ནས་གྲུབ་མཐས་བཏགས་  
པ་ཞིག་དང་། མདོར་ན་རར་འཛིན་པའི་སྒྲོ་དེ་དུང་སྐྱུ་ག་བསྐྱུལ་དང་། ཆགས་སྒྲིབ་  
སྐྱེ་བའི་གཞི་ཅ་བརྟེན་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པས་དེ་ནི་རོར་འབྱུལ་ཡིན་པས། ནང་པའི་  
གཞུང་ནས་དེ་ལྷ་གྲུབ་རྟག་གཅིག་རང་དབང་པའི་བདག་ཐ་སྐྱོད་དུ་ཡང་མེད། ཐ་སྐྱོད་  
དུ་ཡོད་པའི་ང་ནི་སྤང་སོ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱོགས་པའམ་སྤང་སོར་བསྐྱོས་པ་ཞིག་ཡིན་  
ཞེས་གསུང་གི་ཡོད།

བདག་ཅེས་པ་དེ་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཞེས་པའི་བྱི་བའི་ལན་ལ་མི་འདྲ་བ་ཁག་  
གཉིས་ཡོད། དེ་ཡང་རྟག་གཅིག་རང་དབང་པའི་སྤང་སོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་  
ཡོད་པར་འདོད་པའི་སྐྱུ་གས་གཅིག་ཡོད། དེ་ནི་ནང་པ་མིན་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཡོད་པའི་  
ཆོས་སྐྱུ་གས་གཞན་ཆང་མ་འདོད་ཚུལ་དེའི་སྐྱོགས་སྐྱོད་གི་ཡོད། བདག་མེད་ཅེས་  
བརྟེན་མཁན་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་སྐྱུ་གས་གཅིག་སྤང་སོ་ལས་འདོད་

ལྷགས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན།

## ངའམ་བདག་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་དམ་ཅིང།

དེ་ནས་བདག་དེར་ཐོག་མ་ཡོད་དམ་ཅིང་ཅེས་བའི་བྲིས་ལན་ལ། བདག་ལ་  
ཐོག་མ་ཡོད་ཅིང་ཞིབ་འཇུག་གེད་སྐབས། འཛིག་རྟེན་བཀོད་བ་པོའི་དགོན་མཆོག་  
གིས། འཛིག་རྟེན་བཀོད་བར་འདོད་མཁན་གྱི་ལྷ་བྱུབ་འཛིན་མཁན་ནམས་ཀྱིས་ང་  
ལ་ཐོག་མ་ཡོད། དཔེར་ན། ཡེ་ཤུའི་སྤྲ་མ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཁོང་རྒྱ་གར་དུ་  
རྒྱུན་རིང་བཞུགས་པ་དང་། རྒྱ་གར་དུ་བཞུགས་སྐབས་རྒྱ་གར་སྤྱི་ལོ་ཁྱོན་གོས་  
ལྷ་བྱུ་ཁྱོན་ནས་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་སྤྱི་ལོ་ནས་ངོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས། ངོས་ནས་  
ཁོང་ལ་ཉིན་ཞིག་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པ་ནམས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་ལོ་འདོད་ན་སྐྱོན་གང་ཞིག་  
ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ཞུས་པར། ཁོང་གིས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་ལོ་འདོད་ཤེས་ཐབས་ཅིང།  
སྐྱེ་བ་འདི་འམ་ཆེ་འདི་ཉིད་དགོན་མཆོག་གིས་ཐད་ཀར་བཀོད་བ་རེད་ཅེས་གསུངས་  
བྱུང་། དེ་ནི་ཉ་ཅང་ལུས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་འདུག་ ཆོག་དེས་དགོན་མཆོག་ལ་པ་  
ཡི་འདུ་ཤེས་སྐྱེ་བས་པ་སོགས་མདོར་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་འདི་ཉིད་བཟོ་མཁན་  
འཛིག་རྟེན་བཀོད་བ་པོའི་དགོན་མཆོག་ཡིན་བསམ་སྐབས། དེ་ལ་དམིགས་བསམ་ལ་  
གྱི་སེམས་ཐག་ཉེ་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ལྷ་བྱུའི་ལྷ་ཚུལ་དེས་དཀའ་ངལ་སེལ་  
རྒྱུར་པན་གྱི་ཡོད། སངས་རྒྱས་བའི་གཞུང་ནས་དེ་ལྷ་བྱུའི་དགོན་མཆོག་དེར་རྟག་  
པ་རང་བྱུང་གི་སྐྱེས་བུ་ཞེས་ཐ་སྙད་འདོགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་དགོན་མཆོག་དེ་རྒྱ་  
རྒྱུན་གྱིས་བྱས་པ་ཞིག་མིན་པར་ཐོག་མ་ཅིང་བ་ནས་ཡོད་པ་དང་། རང་བྱུང་ཡིན་པ་  
ལས། ལམ་ལ་བསྐྱབས་ཤིང་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་དགོན་མཆོག་ཅིག་

མིན། དེར་བརྟེན་འབྱུང་བ་མེད་པའི་རྟག་པ་དང་། རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བསྐྱབས་ནས་བྱུང་བ་  
ཞིག་མིན་སྟབས། རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྦྱེས་བྱ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ལྟ་བུའི་རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྦྱེས་བྱ་དེར་ཇི་ཙམ་གྱིས་སེམས་ཐག་ཉེ་བ་དང་།  
ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་ཆོད་ཀྱིས་ང་ཞེས་པའི་འཛིན་པ་དེ་ཤུགས་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བར་པན་  
ཐོགས་ཡོད། བདག་དགོན་མཆོག་གིས་བཀོད་པ་རེད། དགོན་མཆོག་མཐུན་ཞེས་  
བསམ་པའི་སློ་ཤུགས་ཇི་ཙམ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ང་ཞེས་བདག་ཏུ་ལྟ་བ་དེ་  
ཤུགས་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བར་པན་ཐོགས་ཡོད། འཛིན་ཉེན་བཀོད་པ་པོའི་དགོན་མཆོག་  
གིས་བཀོད་པའི་ཉིན་ནས་བཟུང་བདག་དེ་བྱུང་བ་ཡིན། དེས་ན་ང་རང་ཆོའི་ད་ལྟའི་  
ང་ཞེས་པ་དེ་ཕྱང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་རྟག་གཅིག་རང་དབང་པའི་བདག་ཅིག་  
ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ནི་ Soul ། རྟག་གཅིག་རང་དབང་པའི་བདག་ཀྱི་ ཅས་པ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་  
Soul དེར་ཐོག་མ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད། ངའི་མི་ཆེ་འདི་བྱུང་པའི་  
ཉིན་ Soul དེ་བྱུང་ཞིང་། དེ་དགོན་མཆོག་གིས་བཀོད་པ་ཡིན། དེ་ནི་བདག་གི་  
ཐོག་མ་དེ་ཡིན།

འདིའི་སྐྱོར་སྒར་བ་ཤད་ཟེན་ཀྱང་། འདི་ལོ་སློབ་སྤྲུག་གསར་བ་མང་པོ་ཞིག་  
ཡོད་སྟབས། བསྐྱར་བསྐྱོས་ཡིན་ནའང་སྐྱོན་ཆེ་བ་མེད། སྤྱིར་འཛིན་ཉེན་བཀོད་པ་  
པོ་འདོད་མཁན་ནམ། རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྦྱེས་བྱ་འདོད་མཁན་གྱི་ནང་དུ་འང་སྦྱེ་བ་  
གཅིག་ལས་མི་འདོད་མཁན་ཡེ་ཤུ་དང་། ཁ་ཆེ། འཇུ་ཐའེ་རི་མ་བཅས་སྡེ་ཆ་ན་གཅིག་  
དང་། ཉིན་རྒྱུའི་བྲམ་ཟེའི་ཆོས་ལུགས་ནང་ཙ་བ་ཆངས་པས་བཀོད་པར་འདོད་ཀྱང་།  
ལས་འབྲས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྦྱེ་བ་བཟང་ངན་སྣ་ཆོགས་ཡོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ཀྱང་འདོད་

ཀྱི་ཡོད། མཐར་གཏུགས་ན་དགོན་མཆོག་གིས་བཀོད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ལས་བཟང་  
ངན་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་བ་སྤྱི་ཡོད་པ་ཞིག་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་འཛིག་ཏེན་བཀོད་  
པ་པོ་འདོད་མཁན་གྱི་ནང་དུ་ཡང་མི་ཆེ་འདི་ཉིད་བདག་གི་ཐོག་མ་ཡིན་པར་འདོད་  
མཁན་གཅིག་དང་། བདག་གི་ཐོག་མ་མི་ཆེ་འདི་མིན་པར་ཆེ་རབས་མང་པོ་ཕྱིན་པ་  
ཞིག་ཏུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་མཐར་གཏུགས་ན་དགོན་མཆོག་གིས་བཀོད་པ་  
རེད་ཅེས་འདོད་སྐབས་བདག་ལ་ཐོག་མ་འཛིག་གི་ཡོད།

དེ་ནས་འཛིག་ཏེན་བཀོད་པ་པོ་མི་འདོད་མཁན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་ནས་  
ལུ་སྟེགས་པའི་གཞུང་དུ་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་མ་དར་བའི་གོང་ལོ་ནས་  
གངས་ཅན་པའི་ཆོས་ལུགས་དར་བེན་པ་དང་། ནང་པའི་གཞུང་དུ་གསལ་བ་ལྟར་ན།  
གངས་ཅན་པ་ལ་གངས་ཅན་ལྟ་བུ་བཅས་པ་དང་། གངས་ཅན་ལྟ་མེད་པ་གཉིས་སུ་  
བཞུགས་ཅིང་། གངས་ཅན་ལྟ་མེད་པས་འཛིག་ཏེན་བཀོད་པ་པོ་མི་འདོད་ཅིང་། ཤེས་  
བྱ་ཉི་ཤུ་ཙམ་པའི་ནམ་གཞག་གི་ཐོག་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེའི་ཐོག་མ་ཇི་ལྟར་  
འཛིག་མིན་ཞིབ་སྒྲ་ངོས་ནས་ཤེས་ཀྱི་མེད། དེ་མིན་གཅེར་བུ་བ་དང་། ནང་པ་སངས་  
རྒྱུ་པའི་ཆོས་ལུགས་གཉིས་དུས་མཉམ་ལྟ་བུར་བྱུང་ཞིང་། གཅེར་བུ་བའི་སྟོན་པ་  
རྒྱལ་བ་བ་ཞི་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལས་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་གྱིས་བགྲུས་པ་ཡོད་པའི་  
གསུང་རྒྱུན་ཞིག་ཡོད། གང་ལྟར་གཙོ་བོ་ཞི་མི་ཐོག་གཅིག་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད།  
སངས་རྒྱུ་པ་དང་གཅེར་བུ་བའི་ཆོས་ལུགས་གཉིས་ཀྱིས་འཛིག་ཏེན་བཀོད་པ་  
པོ་འཕྲུལ་པ་རང་བྱུང་གི་སྤྱི་བ་མི་འདོད། འོ་ན་འཛིག་ཏེན་འདིའི་ཕྱི་སྟོན་དང་།  
ནང་བཟུང་གྱི་འཛིག་ཏེན་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ངམ་ཞེ་ན། རང་རང་གི་རྒྱ་དང་རྒྱེན་

ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་ཞེས་རྒྱ་ལྟས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་  
བདག་ལ་ཐོག་མ་འཛོག་བྱུང་ཐབས་མེད།

གངས་ཅན་པ་དང་གཅེར་བྱ་བ་གཉིས་ཀས་རྟག་གཅིག་རང་དབང་བའི་བདག་  
འདོད་ཅིང་། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པས་དེ་ལྟར་མི་འདོད་པ་ཡིན། ཅུ་བ་འཛིག་རྟེན་  
བཀོད་པ་པོ་རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྦྱེས་བྱས་བཀོད་པ་མི་འདོད་པར་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཅམ་  
ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་གཅིག་པ་ཆགས་ཡོད། ནང་གསེས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་  
དང་། གཅེར་བྱ་བ། གངས་ཅན་ལྟ་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི། རྟག་གཅིག་རང་  
དབང་བའི་བདག་འདོད་དང་མི་འདོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁྱད་པར་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་  
འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་མི་འདོད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་པལ་ཆེར་བདག་ལ་ཐོག་མ་མེད་  
ཅེས་གསུང་གི་མེད་དམ། ཐག་ཆོད་པ་ངས་མི་ཤེས།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བུ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ངེ་ལྟར་གསུངས་སམ་ཞེ་ན།  
བདག་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་དམ་མེད་ཅད་གཅོད་བྱེད་པ་ལ། བདག་སྤང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་  
བཏགས་པ་ཡིན་སྟབས། གདགས་གཞི་སྤང་པོ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལ་  
བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། བདག་ཅེས་པ་སྤང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཞག་པ་ཡིན་  
སྟབས། གང་ལ་བརྟེན་ནས་བཞག་པའི་སྤང་པོ་དེར་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་  
བདག་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་འཆོལ་དགོས་པས། སྤང་པོ་ལ་གཙོ་བོ་ལྟ་སྟེ། ཤེས་པའི་  
བདག་ཉིད་ཡིན་པའི་སྤང་པོའི་རིགས་གཅིག་དང་། གཟུགས་ཅན་ཀྱི་སྤང་པོའི་  
རིགས་གཅིག་བཅས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། གཙོ་བོ་ཤེས་པའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་སྤང་  
པོའི་ཐོག་ཏུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། གང་ལགས་ཤེ་ན། གང་ཟག་གམ།

སྐྱེས་བུ་ཞེས་པ་དེ་སེམས་ལྷན་ཡིན་སྟབས། སེམས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཛོག་  
པ་ལས། ཆེ་སློག་ཡོད་མེད་གཅིག་ལུ་འདྲི་དོན་མིན། ཆེ་སློག་མེ་ཉྱལ་རྣམས་ལ་འང་  
ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ལ་ཤེས་པ་མེད་སྟབས་སེམས་མེད་ལེས་པོ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་  
ཡོད། སློག་ཆགས་བདེ་སྤྱད་གི་ཆོར་བ་མྱོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་རིགས་རྣམས་ལ་སེམས་  
ལྷན་ཀྱི་སྐྱེས་བུ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

དེས་ན་གང་ཟག་གམ་ང་ཞེས་པ་དེ་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བཞག་པའི་གཞི་གཙུག་པོ་  
ནི་ཤེས་པ་དེར་འཛོག་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ང་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་ཅད་གཙུག་ཀྱི་  
དགོས་ན། ཤེས་པ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་  
ཤེས་པ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན། དེ་ལྟར་རྒྱ་མཚན་ཀྱི་ཐོག་ནས་  
བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་ཤེས་པའི་ཐོག་ཏུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་  
ལྟར་ན། ཤེས་པ་ཞེས་པ་ནི་ཕྱི་ལོ་གཟུགས་ཅན་ལེས་པོ་འདི་ཆོས་རྣམས་ཀྱང་རང་རང་  
གི་རིགས་རྒྱུན་དང་། གཙུག་པོ་པོ་རང་རང་ཅོམ་གཞིའི་རྣམས་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་  
པ་ཡིན། རྣམས་རྒྱུན་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ཆོ། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་མཐོང་  
བཞིན་པའི་མེ་ཉྱལ་གི་རྣམས་རྒྱུན་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པ་དང་།  
དགུ་བཅུ་པ་སོགས་མདོར་ན་འཛམ་གླིང་འདི་ཐོག་མར་ཆགས་པའི་གནས་སྐབས་  
ནས་ད་ལྟའི་མེ་ཉྱལ་འདི་དག་གི་རྒྱལ་པོ་རབ་ཀྱི་རྣམས་རྒྱུན་ཀྱི་རིགས་སྐབས་དེ་དུས་  
ཡོད་པར་བཅི་དགོས་པ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ Cosmology ༼སྣང་ཀྱི་འཛིག་རྟེན༽  
བཤད་སྐབས། ཐོག་མའི་འབར་གས་ཆེན་པོ་ལྟར་སྐབས་ནས་ད་ལྟའི་ཐོག་མའི་  
རྣམས་ཀྱི་རྣམས་རྒྱུན་དེ་སྐབས་དེ་དུས་ནས་ཡོད་པ་བཅི་དགོས། འབར་གས་ཆེན་པོ་

དེ་ཉིད་ཀྱང་གཞོན་ལྷགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་དབང་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། གཞོན་ལྷགས་དེ་ཡང་རྩལ་ཤིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཞིང་། རྩལ་དེ་ཉིད་ཕྱི་ལོ་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། དེ་ལྟ་བུའི་འབར་གས་ཆེན་པོའི་རྣམ་པ་ཡོང་སའི་རྩལ་རྒྱན་གཅིག་ཡོད་དགོས། དེས་ན་འབར་གས་ཆེན་པོ་མ་བྱུང་བའི་སྔ་རོལ་ནས་རྩལ་རྒྱན་གྱི་རྣམ་པ་དེ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཐོག་ནས་བཤད་ན། འབར་གས་ཆེན་པོ་གཅིག་བཞག་མི་སྟབ་པར་འབར་གས་ཆེན་པོ་མཐའ་མེད་འཛིག་དགོས་པ་ཡིན། གང་ལགས་ཤེ་ན། རྩལ་ལ་ཐོག་མ་མེད་ཅིང་། རྩལ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་ན་འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་འདོད་དགོས་ལ། ཡང་ན་རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེ་བ་འདོད་དགོས་པར་འགྱུར་བས་དེ་ལྟར་ཡོང་ཐབས་མེད། རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེ་བ་འདོད་ན། འགྲོ་སྐྱདས་ཀྱི་ལམ་སྟོལ་ལྟ་བུ་ཡོང་དགོས་དོན་མེད། སྤྱི་ག་ཁྱིམ་ས་ལྟ་བུའི་འགྲོ་སྐྱདས་ཤིག་ཡོད་པ་འདི་དག་གིས། དེ་ཉིད་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བལྟོས་པའི་རྟགས་ཡིན། དེས་ན་རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེ་བ་འདོད་མི་ཤེས་ཤིང་། དེ་བཞིན་འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོས་བཞོད་པ་རེད་ཅེས་ཀྱང་བརྗོད་སྟབས་ཁག་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་རྩལ་རྒྱན་གྱི་ཐོག་མ་འཛིག་མི་སྟབ་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་གང་ལགས་ཤེ་ན། རྩལ་ཡོད་པའི་གཟུགས་ཅན་དངོས་པོའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་ན། དེ་དང་རིགས་མཐུན་པའི་རྒྱ་ཡིས་ཉེར་ལེན་བྱས་ནས་སྐྱེ་དགོས་པ་ཡིན། ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་ནི་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན། ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ནི་རྒྱུན་གཅིག་པ་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་བཞིན་ནང་གི་ཤེས་པ་དེ་ཡང་། ཤེས་པ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་དབྱིབས་དང་ཁ་  
དྲོག་སོགས་གཟུགས་ཅན་དུ་མེད་པར། རྒྱུང་ཅམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་ཞིག་ཡིན།  
རྒྱུང་ཅམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཡིན་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དེ་རང་དང་རིགས་མཐུན་  
པ་ཞིག་དགོས་པ་ལས། རྒྱུང་ཅམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ཤེས་པའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་  
ལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པ་རབ་ཅིག་འཛོགས་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། དེས་ན་ཤེས་པ་ལ་  
ཐོག་མ་འཛོགས་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། ཤེས་པ་ལ་ཐོག་མ་འཛོགས་མི་ཐུབ་པར་བརྟེན་ཤེས་པ་  
ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་ངའམ་བདག་ལའང་ཐོག་མ་འཛོགས་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། ནང་  
པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་ལན་དེ་ལྟར་བཏབ་ཡོད། དེ་ཡང་བདག་ལ་ཐོག་མ་  
མེད། བདག་ཅེས་པ་དེ་ལྷན་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་ཞིག་ཡིན། ཤེས་པའི་  
རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་བདག་དེའི་གདགས་གཞི་ཤེས་པའི་རྒྱུན་ལ་ཐོག་  
མ་འཛོགས་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། དེས་ན་བདག་ལ་ཐོག་མ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་  
ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་གི་ལྟ་སྟངས་དེ་ཡིན།

### ངའམ་བདག་ལ་མཐའ་མ་ཡོད་དམ་མེད།

དེ་ནས་བདག་ལ་མ་ཡོད་མེད་ཅེས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་འདོད་  
མཁན་གྱིས་དཀོན་མཆོག་གི་བྱང་དུ་སྦྱེས་ཇེས་གང་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མེད་འོས་  
ནས་གསལ་པོ་མི་ཤེས། ཡི་ཤུའི་ཆོས་པ་འགའ་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་བྱིས་པར། དེའི་ཐོག་  
ལ་གསལ་པོ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག དག་ཞིང་དུ་སྦྱེས་ནས་མཐའ་མེད་ཀྱང་སྦྱོར་  
ཆེ་བ་མེད། སྦྱིད་པོ་བྱས་ནས་བསྐད་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་མིན་དཔུལ་བར་སྦྱེས་ཏེ་མཐའ་  
མེད་སྦྱོད་དགོས་བྱུང་ན་ཏུ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། དེ་ལ་འཇིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་འདོད་



མཁན་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ནས་མཐའ་མའི་མཐའ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་འདྲོག་གི་ཡོད་  
མེད་དོས་ནས་མི་ཤེས།

འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་སོ་མི་འདོད་མཁན་གངས་ཅན་ལྟ་མེད་པ་དང་། གཅེར་བུ་  
བ། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་གསུམ་ནས་བདག་ལ་མཐའ་མ་ཡོད་མེད་  
ལ་གངས་ཅན་པའི་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྦྱེས་བུ་ཞེས་ང་ཚོའི་བདེ་སྤྱད་ལ་སོགས་པ་  
རྣམས་སྦྱི་གཙོ་བོས་སྦྱུང་བ་ཡིན་པ་ཤེས་པ་དང་། དེ་དག་གཙོ་བོའི་རང་བཞིན་དང་  
རྣམ་འགྱུར་ཡིན་པ་ཞིག་མཐོང་ན། རིམ་བཞིན་རྣམ་འགྱུར་རྣམས་འགག་ནས་མཐར་  
བདག་ཤེས་རིག་གི་སྦྱེས་བུ་གཅིག་ཕུར་ལྷག་སྟེ་དེ་ནས་ཐར་བ་ཐོབ་པར་འདོད་ཀྱི་  
ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་བདག་དེ་གཏན་དུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཡག་སོ་མི་ཤེས། གཅེར་བུ་  
པའི་འདོད་ལུགས་ཇི་འདྲ་ཡིན་མིན་ཡང་ངས་གསལ་སོ་མི་ཤེས།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་བདག་ལ་མཐའ་མ་ཡོད་མེད་ལ་འདོད་  
ཚུལ་ཁག་གཉིས་བྱུང་ཞིང་། དེ་ཡང་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་པ་དང་། སངས་རྒྱས་  
པའི་ལྟ་བུ་མི་འདྲ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་  
སྟབས། གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་མོས་པའི་ཁྱད་པར་ལས་ལྟ་བུ་མི་འདྲ་བ་ཡོང་གི་  
ཡོད། དེ་ཡང་ལྟ་བུ་གཙོ་ཆེ་བ་ནི་བྱེ་བྲག་སྦྱ་བ་དང་། མདོ་སྟེ་བ། སེམས་ཅམ་བ།  
དབུ་མ་པ་བཅས་ཁག་བཞི་པོ་འདི་ཡིན། བྱེ་བྲག་སྦྱ་བ་ནི་སལ་ཆེར་པལའི་གཞུང་  
གཙོ་ཆེ་བ་ནི་བྱེ་བྲག་སྦྱ་བ་གཞིར་བཞག་ཡིན། ཆོད་མའི་གཞུང་དང་འབྲེལ་ཏེ་མདོ་  
སྟེ་པའི་བྱུང་མཐའ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ལེགས་སྤྱར་ཆོས་རྒྱུད་ཀྱི་ཤུན་ཅུང་  
ཟད་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་ནས་སྟུམ། དོས་ནས་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་ཞུ་མི་ཤེས།

དེ་ནས་སེམས་ཅམ་པ་དང་དབུ་མ་པའི་བྱ་བ་མཐའ་གཉིས་ནི་ལེགས་སྦྲར་གྱི་  
གཞུང་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱ་བ་མཐའ་བཞི་བཤད་པའི་ནང་གི་བྱེ་བྲག་སྦྲ་  
བ་དང་། བྱེ་བྲག་སྦྲ་བ་ལའང་སྡེ་བ་བཙོ་བརྒྱད་གསུངས་པའི་ནང་གི་སྡེ་བ་གཅིག་  
གཉིས་ཅམ་གྱིས་ལྷག་མེད་ཀྱི་སྤང་འདས་མངོན་དུ་བྱས་ནས་རིག་པའམ། འཕམ།  
གང་ཟག་གི་རྒྱན་ཆད་པར་འདོད། དེ་མིན་གྱི་སངས་རྒྱས་པའི་བྱ་བ་མཐའ་སྦྲ་བ་  
མཐའ་དག་གིས་གང་ཟག་གམ་ཤེས་པ་ལ་རྒྱན་ཆད་རྒྱ་མེད་ཅིང་། ཤེས་པའི་སྤང་གི་  
བྱི་མའི་རྒྱན་ཆད་རྒྱ་ཡོད་པར་འདོད། བྱི་མ་གང་ལ་ལྷན་སའི་གསལ་རིག་གི་ཤེས་པ་  
རང་ཉིད་རྒྱན་མི་ཆད་པར་འདོད་པ་ནི་སངས་རྒྱས་པའི་བྱ་བ་མཐའ་རེ་བྱང་ཞིག་  
ལས། དེ་མིན་གྱི་བྱ་བ་མཐའ་ཀྱན་གྱིས་རིག་པ་རྒྱན་ཆད་པར་མི་འདོད། རིག་པ་  
རྒྱན་ཆད་བཤད་ན་རིགས་པ་དང་འགལ་གྱི་ཡོད། དེས་ན་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་  
བྱ་བ་མཐའ་ར་ཉག་པ། གཅིག་སྟེ། རང་དབང་བ་དེ་མེད་ཅེས་དང་། ར་ཞེས་པ་དེ་སྤང་  
པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པ་དང་། སྤང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་  
བཏགས་པའི་ར་དེ་ལ་ཐོག་མ་དང་ཐ་མ་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། འདོད་ལྷགས་མི་  
འདྲ་བ་འདི་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད།

གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་ཆོས་ལྷགས་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་འདིག་རྟེན་བཞེད་པ་པོ་  
འདོད་མཁན་དང་། མི་འདོད་མཁན་དང་། དེ་དག་ལའང་ནང་གསེས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་  
མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་ལྟ་བུ་གྱི་ཆ་ནས་མི་འདྲ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། ཡེ་  
ཤུར་མཆོན་ན་ཡབ་དང་། སྤྲུལ་མཐོང་མིན་ Father Sun Holysprity  
བཅས་དགོན་མཆོག་ལ་གསུམ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད། ཁ་ཆེའི་ཆོས་ལྷགས་ལ་ཆ་བཞག་

ན། ཨ་ལཱ་ཞེས་དགོན་མཆོག་གཅིག་ཏུ་འདོད་པ་སོགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད།

ཆོས་རྒྱུད་ཆང་མའི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་ཚུལ།

འཇིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་མི་འདོད་མཁན་གྱི་ཆོས་ལུགས་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡང་  
ལྟ་བུ་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་མི་འདྲ་བ་ལྷགས་ཆེ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལྟ་བུ་མི་འདྲ་བ་  
དེ་དག་གི་བྱ་བ་དོན་དང་དམིགས་ཡུལ་གང་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། བྱམས་བརྩེ་དགོས་པ་  
དེ་ཡིན། འཇིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོའི་དགོན་མཆོག་དེ་བྱམས་བརྩེའི་བདག་ཉིད་ཅན་  
ཞིག་ཡིན་པ་དང་། བྱམས་བརྩེའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་དགོན་མཆོག་དེས་བཞོད་པའི་  
སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་འདྲ་བྱམས་བརྩེ་དགོས་ཞེས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་གཅིག་མཚུངས་  
སུ་ཡོད།

འཇིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་མི་འདོད་ཅིང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྱུང་ཅ་མ་འདོད་  
མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གཞན་ལ་ཕན་བཏགས་པའི་བྱ་བ་བཟང་པོ་དེས་རང་ལ་བདེ་  
སྲིད་ཡོང་བ་དང་། གཞན་ལ་གཞོད་པ་བྱས་པའི་བྱ་བ་ངན་པ་དེས་རང་ལ་སྦྱག་  
བསྐྱེད་ཡོང་བས། གཞན་ལ་ཕན་བཏགས་པའི་བྱ་བ་དེ་དགེ་བ་ཡིན་པས་དེ་སྦྱག་  
དགོས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། གཞན་ལ་ཕན་བཏགས་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ། གྲུལ་དང་  
དབང་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་ཕན་བཏགས་ན་ཕན་ཡོན་གང་ཡང་མེད། གཞན་  
ལ་ཕན་བཏགས་པའི་བྱ་བ་བཟང་པོ་དེ་ཡོང་བ་ལ། དང་བས་ཀྱུན་ནས་སྦངས་ཏེ་  
གཞན་ལ་ཕན་བཏགས་ན་ཕན་པའི་ལས་དགེ་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེའི་རྩ་བ་  
བྱམས་བརྩེ་ལ་ཐུག་ཡོད། ཁོང་ཁྱོད་དང་འགྲན་སེམས་ཀྱི་དབང་གིས་གཞན་ལ་ཕན་  
འདོགས་པ་ཞིག་མི་ཡོང་བ་ཡིན།

གཞན་ལ་ཕན་བདགས་ཞེས་པ་ནི། གཞན་ལ་བཅེ་བའི་སྒོ་ཞིག་ཡོད་ན་གཞན་ལ་ཕན་བདགས་པ་ཡོང་བ་ཡིན། དེས་ན་གཞན་ལ་ཕན་བདགས་པའི་བྱ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོང་མིན་ནི་གཞན་ལ་བཅེ་བའི་བསམ་པ་ཡོད་མེད་ཁོ་ནའི་རྗེས་སུ་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་དང་། གཅེར་བུ་བ་སོགས་ཀྱིས་བདེ་སྤྱད་གཉིས་ལས་བཟང་ངན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ལས་ཞེས་པ་ནི་བྱ་བ་ཡིན་ལ། བྱ་བ་བཟང་ངན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་སྟབས། བྱ་བ་བཟང་ངན་ཞེས་པ་མཐར་གཏུགས་ན་ཀློང་ལ་སྤྱད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། བྱམས་བཅེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད།

དེས་ན་འཇིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་དང་། དེ་ལྟར་མི་འདོད་མཁན་ཐམས་ཅད་ཕན་སེམས་དགོས་པ་དང་། བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ་དགོས་ཞེས་གསུང་མཁན་ཆང་མ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཆོས་ལུགས་ཆང་མར་གྲུས་ཞབས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཆོས་ལུགས་དེ་དག་གིས་སྐྱེ་འགྲོ་མང་པོར་ལོ་ངོ་སྟོང་སྟོང་གི་རིང་ཕན་བདགས་ཤིང་། ད་ལྟོ་ཕན་འདོགས་བཞིན་པ། མ་འོངས་པར་ཕན་གདགས་པར་འགྱུར་བ་རེད་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་ངེས་པ་རྟེན་པ་བྱས་ཏེ་གྲུས་ཞབས་དང་བཅི་བཀུར་བྱ་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན།

### གདུལ་བྱའི་ཁམས་མོས་དང་མཐུན་པའི་ལྟ་བུ་བ།

ང་རང་ལ་མཆོན་ན་ནང་པ་ཞིག་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཆོས་གྲགས་དང་། རྒྱལ་སྐྱེས་ཞི་བ་ལྷ། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོའི་ཆད་ཆེན་སོགས་ཀྱི་གཞུང་སོགས་བལྟས་ཡོད། དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་སྤྱི་སྤྱོད་པའི་བྱ་བ་མཐའ་དང་འགལ་བ་བསྐྱེགས་ནས་དེ་

ལྷ་མོ་མཐོང་བ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ཆོས་འདི་ལས་སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུ་གྲུང་བའི་ལྷ་གྲུབ་རྣམས་  
ལ་སྦྱོན་ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ནི་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན། གཤུལ་བྱའི་  
ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོ་གས་ཡོད་པས། གཤུལ་བྱ་རྣམས་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད་  
པས། ཁམས་དང་མོས་པ་སྣ་ཚོ་གས་ཡོད་པར་བརྟེན་གཤུལ་བྱའི་ཁམས་དང་མོས་པ་  
དང་བསྐྱུན་ནས་ལྷ་གྲུབ་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་གསུངས་ཡོད།

བཙུམས་ལྷན་འདས་ལ་ཆ་བཞག་ན། བཙུམས་ལྷན་འདས་ཀྱི་གཤུལ་བྱ་རྣམས་ལ་  
ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོ་གས་ཡོད་པར་བརྟེན། གཤུལ་བྱའི་ཁམས་དང་  
མོས་པར་བསྐྱུན་ནས་དབྱ་མ་བའི་ལྷ་བ་དང་། གཤུལ་བྱ་འགའ་ཞིག་གི་ངོར་གང་ཟག་  
གི་བདག་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་ལས། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་གསུངས་མེད། དེ་ནི་  
བཙུམས་ལྷན་འདས་རང་ཉིད་ཀྱི་བཞེད་པ་མིན། གཤུལ་བྱའི་ཁམས་མོས་དང་བསྐྱུན་  
ནས་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་ལས། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་གསུངས་  
ན་མ་རན་པ་དང་མི་འགྲིགས་པ་ཞིག་ཡིན། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་སྟོན་པའི་སྟོན་ལའང་  
སྤྱི་དོན་བཀག་པ་ཅེས་གསུངས་པ་ལས། གཟུང་འཛིན་གཉིས་ཀ་བདེན་གྲུབ་བཀག་  
པ་སྟེ། མདོར་ན་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་པ་གསུངས་ན་མ་རན་པར་གཟིགས་ནས་མི་  
འདྲ་བ་གསུང་གི་ཡོད།

ཞེས་མ་ཁྱུས་ན། བཙུམས་ལྷན་འདས་སྤྱགས་བཙུམས་མེད་པ་མིན་པར། སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་ལ་སྤྱགས་བཙུམས་བཙུམས་པ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་དང་མོས་  
པའི་དབང་ལས་ལྷ་གྲུབ་མི་འདྲ་བ་བཙུམས་ལྷན་འདས་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་དགོས་པ་  
ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེས་ང་ཚོར་ཤེས་རྟོགས་གང་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་ཅེ་ན། འཇམ་

སྤྱིར་འདིའི་ཐོག་ལྷ་གྲུབ་མི་འབྲ་བའི་ཆོས་ལུགས་ཡོད་དགོས་པ་ཞིག་དང་། འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཀྱིས་པན་འདོགས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ལ་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་མེད། བྱམས་བརྩེ་དགོས་ཞེས་བརྗོད་དགོས་བྱུང་ན། དེ་ལ་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་སྐྱམ་པ་འཆར་སྤིང་བ་ཡིན། བྱམས་བརྩེ་དགོས་པ་རེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་བྱམས་བརྩེའི་བདག་ཉིད་ཅན་དེས་ང་ཆོ་བཀོད་པ་རེད། དགོན་མཆོག་གི་བྱུང་དུ་སྐྱེས་པ་ལ་བྱམས་བརྩེ་དང་། བཟོད་པ་སྦྱོམ་དགོས་ཞེས་བརྗོད་ན་མི་དེར་པན་གྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ང་རང་གི་ངོས་ནས་ཆ་བཞག་ན། ལྷ་གྲུབ་མི་འབྲ་བ་དེ་དག་གི་སྦྱོར་ཤེས་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འབྲ་བའི་དབང་གིས་དེ་དག་ངེས་པར་དགོས་ཀྱི་རེད་བསམ་པ་བྱས་ཏེ་ཆོས་ལུགས་གཞན་རྣམས་ལ་གྲུས་བརྩེ་བྱེད་གྱི་ཡོད། མི་མང་པོར་པན་གྱི་ཡོད་པ་རེད་བསམ་ནས་ངོ་མཆར་སྐྱེ་གི་ཡོད། དེ་མིན་ལྷ་གྲུབ་མི་འབྲ་བ་རྒྱ་མཆོན་དུ་བྱས་ཏེ། དེ་དག་གི་པ་རྒྱལ་སའི་ཡུལ་ཞིག་དང་། དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཅེས་བརྗོད་བྱས་ཐབས་མེད། ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བརྗོད་ན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྷ་བ་རེད། འོན་ཀྱང་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྷ་བ་དེས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འབྲ་བའི་གང་ཟག་གྲེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་པན་གྱི་ཡོད་ན་དེ་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་ང་ཆོས་ཆོས་ལུགས་ཆང་མར་གྲུས་ཞབས་བྱ་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ལག་ཆེན་པོ་རེད།

ཡང་ཆོས་ལུགས་ཆང་མར་གྲུས་ཞབས་བྱས་པ་རྒྱ་མཆོན་དུ་བྱས་ཏེ། ཆོས་ལུགས་ཆང་མ་གཅིག་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན་དེ་ནི་སྤྱིར་རྟགས་བསྐྱར་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཁ་ལག་ལྷ་བྱར་མཆོན་ན། ཁ་ལག་ཆང་མ་མེད་ལུས་འཆོ་བའི་དམིགས་ཡུལ་

གཅིག་པ་ཡིན་པས། ཁ་ལག་ཆང་མ་གཅིག་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་མི་ཐུབ། ཁ་ལག་མི་  
འབྲ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོ་བ་ཡང་མི་འབྲ་བ་རེ་ཡོད། ཁ་ལག་གཅིག་པ་ཡིན་ན་ཡང་  
ལུས་ལ་འཕྲོད་མིན་སྣ་ཚོ་གས་ཡོད། དེ་ལྟར་ལུས་པོའི་གནས་སྐྱདས་མི་འབྲ་བའི་  
དབང་གིས་ཟས་རིགས་འབྲ་མིན་དགོས་པར་བརྟེན། ནང་སེམས་ཀྱི་ཟས་ལ་དེ་བས་  
ཀྱང་མི་འབྲ་བ་སྣ་ཚོ་གས་ཤིག་ངེས་པར་ཡོང་གི་རེད་ལ། ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་  
ཡིན། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱདས་འདི་འབྲ་ཞིག་ཡིན།

### གཟུང་གནས་ནམ་དཔྱོད་ལྟན་པའི་བོད་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ།

ང་ཆོ་བོད་པར་ཆ་བཞག་ན། ཆོས་རྒྱལ་བཀའ་བློན་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སྐུ་དུས་ནས་  
བཟུང་སྟེ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་འདི་བོད་གངས་ཅན་ཀྱི་ལྗོངས་སུ་བཅུགས་  
པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་ངོས་ནས་བོད་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ་རྣམས་ལྟོ་གཟུ་བོར་གནས་ཤིང་།  
ནམ་དཔྱོད་དང་ལྟན་པ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་ནམ་རྒྱུན་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཀྱི་  
ཡོད། ལྟོ་གཟུ་བོར་གནས་མེད་ན། ང་ཆོ་བོད་པར་ནང་ཆོས་མ་དར་བའི་གོང་ནས་ལྷ་  
གསོལ་འདེ་གསོལ་དང་། དམར་མཆོད་ལུལ་པའི་ཆོས་ལུགས་ཡོད་པས། དེ་གས་  
འགྲིགས་ཞེས་གསུངས་ན། དེ་ནི་རང་ལྟ་མཆོག་འཛིན་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། ང་ཆོའི་ཆོས་  
རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་གནང་མེད། ལྟོ་གཟུ་བོར་གནས་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་དཀར་  
ནག་གཉིས་ལ་ཆོས་ལུགས་གང་དང་གང་ཞིག་དར་ཡོད་པ་དང་། གཞན་ཡང་སྟག་  
གཟིག་དང་། ཉོར་ཀྱི་ལུལ་ཁག་རྣམས་ལ་ཆོས་གང་ཞིག་དར་ཡོད་མེད་བཅས་ལ་  
གཟིགས་ཞིབ་གནང་ཤིང་། རྒྱ་ནག་ཏུ་དར་འཕེལ་བྱུང་བའི་ནང་ཆོས་དེ་ཐུགས་ཡིད་  
འཕྲོག་པའི་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་གཟིགས་ཤིང་། རྒྱ་ནག་གི་ནང་ཆོས་ལ་ཐུགས་

ཡིད་འཕྲོག་སྐབས། རང་ཆོས་ཀྱི་ཁུངས་གཏུགས་ས་ཀྱི་གར་ཡིན་སྐབས། རྒྱ་གར་གྱི་རང་ཆོས་ལ་ཁུངས་གཏུགས་པ་དང་། ལྷག་པར་ང་ཆོར་བཀའ་འགྲུལ་དང་བསྟན་འགྲུལ་པོ་ཉི་ལུམ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་པོ་ཉི་བཙུ་པ་གཅིག་ཙམ་རྒྱ་སྐད་ནས་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་བ་ལས། དེ་འཕྲོས་ཀྱི་པོ་ཉི་ལུམ་བརྒྱ་ལྷག་གི་དབུར་རྒྱ་གར་སྐད་དུ་ཞེས་ཡོད་པ་ལྟ་སྟག་ཡིན། ཆོས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་ལ་བྱ་གཞག་རྒྱབ་ས་ཆེན་བསྐྱབས་གནང་འདུག ལས་སྤྱོད་དབང་དུ་བསྐྱུར་ན། རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་དུ་བསྒྱུར་བེན་པ་རྣམས་ནས་ཐད་ཀར་བསྒྱུར་ན་སྐབས་བདེ་ཞིང་། སྐབས་དེར་རྒྱ་བོད་དབར་གཉེན་འབྲེལ་ཡོད་ལུས་ཡིན། འོན་ཀྱང་ལས་སྤྱོད་དེ་པར་བཞག་ནས་ཆེད་མངགས་ཉི་མ་ལ་ཡའི་གངས་ཅི་བརྒྱལ་ནས་ཀ་ལི་སྤྱིར་བརྒྱུད་ནས་རྒྱ་གར་ཆ་བའི་ཡུལ་དུ་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་སྟེ། བོད་ནས་མི་སྣ་ཆེད་གཏོང་གནང་བ་དང་། རྒྱ་གར་ནས་བོད་དུ་མཁས་པ་གདན་འདྲན་ཞུས་པ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རང་ཆོས་རྒྱ་གར་ནས་བཞེས་ཡོད།

རྒྱ་གར་ནས་རང་ཆོས་བཞེས་སྐབས། སྐབས་དེར་ཆོས་རྒྱལ་ཁྱི་སྒོང་ལྷེ་ལུ་བཅན་གྱི་སྤྱུ་དུས་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་རྒྱལ་ཁྱི་སྒོང་ལྷེ་ལུ་བཅན་གྱིས་རྒྱ་གར་དུ་ནང་པའི་བསྟན་པ་འཛིན་མཁན་གྱི་ཆོས་སྤེམ་མང་དུ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་དཔལ་རྒྱ་ལེན་ནའི་ཆོས་སྤེད་ཅེ་ཟེབ་ཤོས་ཤིག་དང་། གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་གཟིགས་ནས་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་དཔལ་རྒྱ་ལེན་ནས་གདན་ཞུ་གནང་ཡོད། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་ནི་དཔལ་རྒྱ་ལེན་ནའི་མཁས་པའི་ནང་གི་མཁས་པ་ཅེ་ལུད་ཀྱི་གས་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི། ཁོང་ཉིད་ཀྱིས་རང་རྒྱ་ཆུགས་པའི་ལྷ་བྱུང་ཅིག་



བཅུགས་ཡོད། རྣལ་འབྱོར་སྟོན་པའི་དབུ་མ་རང་རྒྱད་པ་ཞེས་རྩ་བ་དབུ་མ་པའི་ལྟ་  
བ་ཡིན་པ་ལ། སེམས་ཅམ་པའི་ལྟ་བ་ཐུན་མོང་དུ་བཞེད་པ་ཞིག་གནང་ཡོད། དེ་ལྟར་  
སྦྱིར་བཏང་གི་མཁས་པ་ཞིག་གིས་གནང་མི་ཐུབ། ཁོང་ནི་འབྲ་འབྲའི་ནང་གི་མི་འབྲ་  
བར་རང་གི་ལྟ་གྲུབ་རང་རྟེན་ཆུགས་པ་ཞིག་མཛད་ཅིང་། དེའི་རྗེས་འབྲང་རྒྱ་གར་གྱི་  
མཁས་པ་མང་པོ་བྱོན་ཡོད།

དེ་ལྟའི་དཔལ་རྒྱ་ལེན་ནའི་མཁས་པའི་ཅེ་ཕུད་ཅིག་ཆོས་རྒྱལ་གྱིས་བོད་དུ་  
གདན་ཁྲུ་གནང་བ་དང་། དེ་བཞིན་སློབ་དཔོན་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་ཐུགས་བསྐྱེད་  
སློན་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་བསྟན་པ་སྤར་མེད་གསར་དུ་བཅུགས་པའི་འགལ་རྒྱུན་སེལ་  
ཞིང་། མཐུན་རྒྱུན་སྒྲུབ་པ་གནང་ཡོད། བསྐྱབ་པ་སློག་ཆོག་དང་། བསྟན་བཅོས་  
བཅུམས་པ། སློབ་ཁྲིད་གནང་རྒྱ་བཅས་ནི་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོས་གཙོ་བོ་གནང་  
ཡོད། དེ་ལྟར་ཆོས་རྒྱལ་རྣམས་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེ་ལ་བཀའ་འདྲིན་ཆེན་པོ་རེད་འདུག།

དེ་མིན་ཁ་ལག་ལག་ཉེས་ལྟར་ན་རྒྱ་ནག་གི་ཁ་ལག་ཞིམ་པ་ཡོད། རྒྱ་གར་གྱི་  
འབྲས་དང་རྩ་ལི་བོད་དུ་དར་སོ་དེ་ཅམ་མེད། ཆོལ་མ་ཞེས་བརྗོད་ན་བོད་རྟག་གཙང་  
མ་ཡིན། དེ་མིན་སྡོ་ཆལ་གྱི་ཆལ་ཞེས་པ་དེ་རྒྱ་རྟག་ཡིན། རྒྱ་མིའི་ཁ་ལག་ཞིམ་པ་  
ཡོད་སྟབས་རྒྱ་ནག་དང་ཐག་ཉེ་བ་གནང་ཡོད། ང་ཆོས་པགས་ཟ་བའི་རྩམ་པ་གཞིར་  
བཞག་ཐོག་ལ་མར་བཅས་ནི་སོ་སའི་པ་མེས་གྱི་ཁ་ལག་ཆགས་ཡོད། ང་ཆོ་བོད་  
པའི་ཁ་རྒྱུན་ལའང་། རྒྱ་ཟས་ལེའུ་བཙོ་བརྒྱད་ཅས་ཟེར་སྟོལ་ཡོད། ཆོས་རྒྱལ་  
རྣམས་གྱིས་ཀྱང་ཁ་ལག་གི་རིགས་རྣམས་རྒྱ་ནག་ནས་ལེགས་ཆ་མང་བ་སྤངས་  
ཡོད།

ཡང་བོད་པའི་གྲོན་གོས་ལ་མཆོན་ན། ཨ་རབ་ཀྱི་ཆས་གོས་དང་། གཙོ་བོ་  
སོག་པོའི་གྲོན་གོས་རྣམས་ཐོ་བ་དང་། བོད་ཀྱི་གནས་གཤིས་དང་བསྐྱེད་ན་རྒྱ་ནག་  
གི་དར་གོས་ཆེན་ལས་སོག་པོའི་པགས་རིགས་ཀྱི་གྲོན་གོས་ལེགས་པར་གཟིགས་  
ཏེ་ལེགས་ཆ་སྒྲངས་པ་ལྟར། བོད་མི་རྣམས་པགས་རིགས་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་ཡོད།  
དེས་ན་བོད་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ་རྣམས་སློ་གཟུ་བོར་གནས་ཏེ་ལེགས་པའི་ཆ་གང་ཡོད་  
དང་། རང་ལ་རན་པ་གང་ཞིག་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེ་བཞེས་གནང་  
འདུག་པ་འདི་རྣམས་ནི་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད་འདུག་སློ་གཟུ་བོར་གནས་མེད་  
ན། ང་རང་ཆོར་སྤར་ཡོད་འདི་དག་གིས་འགྲིགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་རང་ལྟ་མཆོག་  
འཛིན་བྱས་ཏེ་སྤྲོད་ཉེན་ཡོད།

ཡང་ན་རྒྱ་ནག་དང་གཉིས་འབྲེལ་ཡོད་སྐབས། ཆང་མ་རང་གི་མནའ་མ་ཡོང་ས་  
ནས་གཙོ་བོར་བཞེས་པ་ཞིག་ཡོང་ཉེན་ཡོད། དེ་འདྲ་གཏན་ནས་གནང་མེད། དེ་ནི་ཉ་  
ཅང་གྲོང་པོ་རེད་འདུག་ ང་ཆོའི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་ནི་ཉ་ལས་དགོས་པ་  
ཞིག་དང་། ལེགས་ཉེས་འབྲེད་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཡོང་བ་ལ་སློ་གཟུ་བོར་གནས་དགོས་  
ཤིང་། ང་རང་གི་འདི་ཡག་ཤོས་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ན་ཡོང་ཐབས་མེད། སློ་གཟུ་བོར་  
གནས་པའི་ཐོག་ནས་ལེགས་པའི་གང་དུ་ཡོད་པ་ནས་སྒྲིགས་དོར་བཅུད་ལེན་གནང་  
ཡོད།

### བོད་མིལ་བྱར་ཐོར་ཏེ་འཕུས་ཤོར་ཕྱིན་ཚུལ།

དེ་ནས་ཆོས་རྒྱལ་རྣམས་མཐུག་སྤྱིལ་རྗེས་ཆོས་རྒྱལ་ཀྱི་གདུང་རྒྱུད་ཅིག་  
དབུས་སུ་ལྟག་པ་དང་། གདུང་རྒྱུད་གཅིག་སྟོད་ཁུལ་དུ་ཕེབས་ཏེ་དེ་རྗེས་རིམ་

བཞིན་ཐོད་བམིལ་བྱར་ཐོར་ཉེ་ང་ཆོའི་ཉེན་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་འགོ་འདི་ནས་ཚུགས་  
པ་རེད། དཔེར་ན། ང་སྤྱི་ས་པའི་ཨ་མ་དོའི་ས་ཁུལ་ལ་ཕྱི་སོ་དང་ནང་སོ་ཞེས་པའི་  
མིང་ད་ལྟ་འང་ཡོད་ཟུས་ཡིན། དེ་ཡང་ཕྱིའི་སོ་སྤྱང་མཁན་དང་། ནང་གི་ལྟོག་གྲེང་  
མཁན་ཆོས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་དུས་སུ་བསྐྱོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་ཆོས་རྒྱལ་  
རྣམས་ཀྱི་དུས་སུ་གཤམ་བྱ་དང་། གཡོན་བྱ། དབུ་བྱ་སོགས་ཀྱི་བྱ་ཁག་རྣམས་ཀྱི་  
མི་ས་མཚམས་ཁག་ཏུ་བཏང་བའི་རྗེས་ཤུལ་ཡིན། ང་རང་གི་སྤྱི་རྒྱུད་ཡར་དེད་ན་  
འཕན་པོ་ནས་ཡོང་བའི་མི་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་རབས་བརྗོད་རྒྱ་ཡོད། དེ་ཡང་  
འཕན་པོའི་ཁུལ་ནས་ཡོང་བའི་དམག་གི་བྱ་ཁག་གཅིག་མདོ་སྤྱད་དུ་གཞིས་ཆགས་  
ཉེ་ཕྱི་སོ་བསྐྱངས་ཉེ་དེ་དག་གི་རྒྱུད་པ་ཡིན་སྟེ།

ལྷན་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུ་ཅམ་ཀྱི་གོང་དུ་ཨ་རིའི་མཐོ་སློབ་ཅིག་གི་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་  
ཞིབ་འཇུག་གྲེང་མཁན་ཞིག་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་བར། ཁོང་གིས་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་  
འདྲ་མིན་གྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་འགོ་སྤྱངས་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འདུག་པ་དང་། དེས་ན་བོད་  
ས་ཡོངས་རྫོགས་ཁྲིམས་ལུགས་གཅིག་གྱུར་རེད་འདུག་ དེ་ནི་ལྷ་ཆོས་དགེ་བ་བཅུ་  
དང་། མི་ཆོས་གཙང་མ་བཅུ་དུག་ལྟ་བུར་བརྗོད་ཀྱི་མེད་དམ། གང་ལྟར་བོད་རྒྱ་བྱ་  
ཡོངས་ལ་ཆོས་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཆབ་འབངས་དང་། ཁྲིམས་ལུགས་གཅིག་གྱུར་དུ་  
ཡོད་པ་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་བརྗོད་བྱུང་།

དེར་གི་དུས་འདིར་ང་ཆོ་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ས་ཁུལ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་  
གཅིག་སྒྲིལ་ཡོང་བ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱི་ཆགས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། ང་ཆོས་ག་དུས་  
ཡིན་ན་ཡང་བོད་སྐད་ཐོག་ཆོལ་ཁ་གསུམ་ཞེས་བོད་ཡོངས་རྫོགས་རྫོགས་ལ་བསྒྲིལ་

བ་བརྗོད་གྱི་ཡོད། བར་སྐབས་བོད་ཁམས་བསེལ་བྱུང་ཐོར་བ་ནས་འབྱས་ཤོར་བྱེན་  
ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་བོད་ལ་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དེ་དཔལ་རྒྱ་ལེངན་ནས་  
ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། དཔལ་རྒྱ་ལེངན་པའི་ཆོས་རྒྱུད་དེར་པའི་འདི་ཆོས་རྒྱུད་ཡོད་པ་  
ཞིག་དང་། འཕགས་པ་གནས་བརྟན་པའི་སྡེ་པར་བཅི་བའི་ཐའེ་ལན་རྟེ་དང་། ལེ་  
ལྒྱ། ཀམ་པོ་རྟེ་ཡ་སོགས་སུ་ཆོས་རྒྱུད་རྣམས་ཀྱང་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་  
འདུལ་བའི་ཉམས་ལེན་རྣམས་ནི། མཁན་ཆེན་ཞི་འཚོ་རང་ཉིད་དག་སྒོར་ཞིག་དང་།  
དེ་ཡང་གཞི་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྤྱོད་པའི་སྡེ་པ་ཡིན་པ་ལས། དེ་མིན་གནས་བརྟན་  
སྡེ་པའི་འདུལ་བའི་ཉམས་བཞེས་རྣམས་དང་རྩ་བའི་འགྲོ་སྤངས་གཅིག་པ་ཆགས་  
ཡོད། དེ་མིན་བསམ་གཟུགས་དང་། དག་འདུན་ཉི་ཤུ་བཅས་ཀྱང་གནས་བརྟན་སྡེ་  
པའི་གཞུང་དུ་ཡོད་པ་དང་། ར་ཆོ་བོད་དུ་སྒོར་སྒྲོང་གྲེད་བཞིན་པ་རྣམས་བྱང་  
སྒྲིགས་སོ་བདུན་གྱི་རྣམ་གྲངས་རྣམས་གཅིག་པ་ཆགས་ཡོད།

དེ་མིན་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་ཁུལ་ཁག་ཏུ་མེད་པ་ནི་ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཆོས་རྒྱུད་  
ཆགས་ཡོད། དཔལ་རྒྱ་ལེངན་པའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྩལ་འདོན་གནང་ས་ནི་  
ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཆོས་རྒྱུད་དེ་ཉིད་ཡིན། དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ལྷ་སྦྱབ་ནས་  
བཟུང་སྟེ་མི་ཐོག་མང་པོ་ཞིག་དང་། དུས་རབས་བརྒྱ་ལྷག་འགའ་ཞིག་རིང་དཔལ་རྒྱ་  
ལེངན་པའི་ཆོས་སྡེ་དེ་ཉིད་བསྟན་པ་བཤད་སྦྱབ་གཉིས་ཀྱིས་འཛིན་མཁན་གཙོ་བོ་ཞིག་  
ཆགས་ཡོད། དཔལ་རྒྱ་ལེངན་པའི་མཁས་པ་ལྷ་སྦྱབ་ཡབ་སྲས་ནས་བཟུང་སྟེ་མཁན་  
ཆེན་ཞི་བ་འཚོ་དང་། ཀམ་ལ་ལེ་ལའི་བར་དུ་མཁས་པའི་འབྱུང་གནས་ཆགས་ཡོད་  
ལ། མཁས་པ་དེ་དག་གིས་ལེགས་བཤད་པལ་མོ་ཆེ་ལེགས་སྦྱར་ཐོག་བརྩམས་

ཡོད། ལྷ་སྐབ་དང་། དཔལ་ལྷན་ཆོས་གྲགས་ཀྱི་ཆད་མའི་བསྟན་བཅོས་རྣམས་  
ལེགས་སྦྱར་ཐོག་མཛད་ཡོད་ལ། ལྷ་སྟེགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ལེགས་སྦྱར་གྱི་  
ཚུལ་དེ་དག་ལ་ངོ་མཆར་དུ་བཅི་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་སྟོགས་སྦྱང་དང་ཆོས་  
གྲགས་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་ཆད་མའི་སྒྲོར་ལ་ལྷ་སྟེགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དོ་སྙེད་ཆེན་  
པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འདིར་ཡོད་པའི་དཔལ་རྒྱ་ལེན་ནའི་བཤ་གྲུབ་བཅུ་བདུན་རྣམས་ནི། རོས་ནས་  
ནས་རྒྱན་དོ་ཤེས་རྣམས་ལ་འདི་དག་ནི་དཔལ་རྒྱ་ལེན་ནའི་ཆེས་མཐོའི་སྟོབ་གཉེར་  
ཁང་གི་མཁས་དབང་རྣམས་རེད་ཅེས་བཞིན་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆོ་ནང་བ་གཅིག་གི་རོས་  
ནས་བཤད་ན། ནང་པའི་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་བཤ་གྲུབ་ཤིང་སྟག་ཡིན་ལ། འཛམ་གླིང་  
སྤྱིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐོག་ནས་བཞིན་ཀྱང་། མཁས་དབང་ཤིང་སྟག་ཡིན་བ་དོན་ལ་  
གནས་ཡོད། དེས་ན་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་འདི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆ་ཉ་ཅང་ཤུགས་ཆེ་  
ཡོད་པ་ཞིག་རེད་འདྲུག་གནས་བརྟན་སྟེ་པའི་ནང་དུ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆ་དེ་ཅུ་ཤུགས་  
ཆེན་པོ་མེད། བོད་དུ་ནང་ཆོས་མ་དར་བའི་སྟོན་ནས་རྒྱ་ནག་ཏུ་ནང་ཆོས་དར་བེན་  
ཡོད། ནང་པའི་ཆད་མའི་གཞུང་ལ་ཅ་བ་ལྷ་སྐབ་ཀྱི་གཞུང་རྣམས་ཉམས་དང་གསལ་  
བ་བཀོད་ནས་སྐབ་པ་ཤིང་སྟག་རེད། འོན་ཀྱང་ཆད་མའི་བསྟན་བཅོས་ལྷར་དུ་མཛད་  
པ་པོ་གཙོ་བོ་ནི་སྟོབ་དཔོན་སྟོགས་སྦྱང་དང་། དཔལ་ལྷན་ཆོས་གྲགས། ལྷ་ས་སྤྱི་  
མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཛོལ་བ་སྤྱི་གཉིས་བཅས་རེད་འདྲུག་

སྟོབ་དཔོན་སྟོགས་སྦྱང་གི་གཞུང་ཆད་མ་ཀྱན་བརྟན་དང་། དཔལ་ལྷན་ཆོས་  
གྲགས་ཀྱི་ཆད་མ་སྟེ་བདུན་བཅས་རྒྱ་ནག་ཏུ་དར་བའི་ནང་ཆོས་ཐོག་བསྐྱར་མེད།

ངོས་ནས་གོ་ཐོས་བྱུང་བ་ལྟར་ན། རྒྱ་ཡིག་ཏུ་ཡོད་པ་ནི་སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་སྒྲིབ་གི་  
གསུང་རིགས་སློ་ཞེས་ཅུང་ཅུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་ཡོད་པ་ལས། དེ་  
མིན་ཆད་མའི་གཞུང་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་མི་འདུག་ཆད་མའི་གཞུང་རྣམས་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་  
བསྐྱར་མེད་སྟབས་རྒྱ་ནག་གི་ནང་ཆོས་ནང་ཆད་མའི་སྐོར་རྣམས་མེད། དེ་ལྟར་ན་  
བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་འདི་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་ནང་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་དུ་ཡོད་པའི་  
ནང་ནས་དཔལ་རྒྱ་ལེན་པའི་ཆད་མའི་གཞུང་དང་བཅས་པའི་ཆོས་རྒྱུད་ཆ་ཆད་བ་  
ཡོད་པ་ནི་བོད་པ་གཅིག་ལུ་ཡིན། དེར་སྐབས་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་ཡུལ་ཁག་རྣམས་  
ནས་ཀྱང་བོད་ཀྱི་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་བྱེད་བཞིན་  
ཡོད། གཞན་ཡང་རྒྱ་ནག་གི་ཆོས་རྒྱུད་རྣམས་ནས་ཀྱང་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་  
བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་ནག་ནས་ནང་ཆོས་དར་བྱུང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀོ་རི་ཡ་  
དང་། ཟུ་ཉི་ནམ། ཉི་ཉོང་སོགས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་  
བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

### ནང་ཆོས་མ་སྤྱངས་པས་འཕུས་ཤོར་དུ་བྱིན་ཚུལ།

འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་མཁན་སྟན་ཀླགས་ཅན་ཨམ་ཇེ་ལུ་  
ཨལ་ཞེས་པས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༠ ནང་བརྩམས་པའི་དེབ་དེ་ལོ་བཞི་བརྒྱའི་གོང་ངོས་  
ནས་ཐེངས་ཤིག་གྲོག་ཐོང་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་ཁོང་གིས། སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་འདི་  
རིགས་པ་དང་ལྷན་པ་རེད་ཅེས་བསྐྱགས་བརྗོད་གནང་འདུག དེ་ནས་བོད་ཀྱི་ཆོས་  
ཀྱི་སྐབས་སུ་སྐབས་སྐབས། སྐབས་དེར་བོད་ཀྱི་ཆོས་ཤེས་ལ་མ་ཤེས་དེ་རིགས་  
ཀྱིས་བོད་ཀྱི་ཆོས་དེ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྤངས་ནོར་ནས། ཁོང་གི་དེབ་ནང་བོད་ཀྱི་

ནང་ཆོས་དེ་བྱུང་མཚར་ཞིག་ཆགས་ཡོད། སངས་རྒྱལ་བཙུག་པོ་འདས་རིགས་  
པ་སྤྲེལ་བ་དེ་བོད་དུ་ཐེགས་ཆེ་ཞེས་ན་མ་ཁྱུས་ན་ཉོན་ཐོར་གནང་གི་རེད་ཅེས། དེ་  
ཆོས་དེ་འདི་གར་གང་འདྲ་བྱེད་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་པ་ཞིག་བྲིས་ཡོད།

ང་ཚོས་པོད་པས་བྱས་བསྐྱལ་ཏེ། དངོས་གནས་པོད་ཀྱི་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཞག་ཅི་  
 ཡོད་ས་དེར་སློབ་སྦྱང་མ་བྱས་ན་དགའ་ངལ་ཁག་པོ་ཡོད་སྟབས། དེ་དག་པར་  
 བཞག་སྟེ་ཐུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་འབག་བྱོན་པ་དང་། རྟེན་རྒྱ་བཏང་བ། གཏོར་མ་  
 འཕེན་པ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཏོར་མ་ངོ་མ་འཕེན་དགོས་བྱུང་ཆེ་ཉིང་དེ་འཛིན་  
 བརྟན་པོ་དགོས་པ་ཡིན། ཉིང་དེ་འཛིན་བརྟན་པོ་ཅམ་ནི་སྤྱི་སྟེགས་པ་ལའང་ཡོད་  
 པས། དེ་ལྟར་མིན་པར་ཉིང་དེ་འཛིན་དེ་ཡང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་། བྱང་ཆུབ་  
 སེམས་ཀྱིས་ཟིན་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་དག་གིས་ཟིན་པའི་སོག་གཏོར་མ་  
 འཕངས་ཏེ་གཏོར་མའི་ལས་སྦྱར་དང་། བྲང་སྟོར་གྱི་ལས་སྦྱོར། སྦྱིན་སྟེག་གི་ལས་  
 སྦྱོར་སོགས་ཡོད་པ་རྣམས་གསུངས་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནི་ཆང་ལོངས་པ་ཞིག་གིས་  
 བྱ་རྒྱ་ལས། ང་ཚོས་དངོས་གནས་དགོས་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་དང་། ཐབས་ལེས་ཀྱི་  
 ཉམས་ལེན་གང་ཡང་མེད་པར་གཏོར་མ་འབྲེལ་གས་པོ་ཞིག་བཟོས། ལྷག་པར་པོད་  
 ཏུ་གཏོར་མ་འཕེན་པའི་སྐབས་སུ། མོད་སྐམ་དགའ་རིལ་གྱི་མགོ་སྦྱར་ཏེ་མིག་རིལ་  
 གཉིས་འཕྱལ་འཕྱལ་བྱེད་པ་ཞིག་བཞེངས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ཉ་ལས་དགོས་པ་དང་།  
 དག་བགམས་གསོན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཁྲལ་རེད།

ཁྱེད་རང་མོར་རྟེན་ནས་སྐྱུར་ལྟ་བུ་ཞིག་བཤད་ན། སྐར་མོད་དུ་སྟེན་པའི་ལས་  
སྟེར་ཞེས་པ་ནི། སྟེན་སྟེན་ལྟ་བུ་ཉེ་ཙམ་སྟེན་པའི་ལས་སྟེར་ཞེས་པོད། ཙམ་

ལྷན་སྐབས་སྤྱི་ལོ་ལ་བའི་ནང་དུ་ཨ་རག་ལྷན་ཏེ་སྤྲ་དང་བཅས་ཏེ་མེ་འབར་གྱི་ཡོད། མེ་འབར་བའི་སྐབས་ཡིད་ཀྱི་ཉིད་མེ་འབར་ཏེ་སྤྲ་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་འབར་ཞེས་པའི་སྤྲ་དག་པོ་ཡོང་ཆེད་ཐོད་པའི་ནང་ལྷན་པས་པའི་ཨ་རག་དེ་དོག་སྤྲིལ་པོ་བྱུང་ན་འབར་ཞེས་པའི་སྤྲ་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་ལྟར་འབར་ཞེས་པའི་སྤྲ་ཡོང་བར་དོ་སྤྲ་གཙོ་བོ་བྱེད་པ་ལས། ཡིད་སྤྲ་སྤྲིལ་ཉིད་འཛིན་གྱི་སྤྲ་ཆ་མེད་ལ། ལྷན་པར་ཐབས་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྤྲ་ཆ་གང་ཡང་མེད། མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཡོད་པའི་དབྱས་སུ་འབར་སྤྲ་གང་ཆེ་བྱུང་ན་ཉོམ་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ལྷན་པས་སོང་ཞེས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

དེས་ན་ཉིན་ཞིག་ཉོམ་ལྷན་སྐབས་ཨ་རག་དོག་སྤྲིལ་པོ་ཡོང་ཆེད་མཆོག་གཡོག་གིས་ཨ་རག་གོད་པའི་ནང་བསྤྲིལ་ཏེ་ཐོད་སྤྲ་ནང་དུ་ལྷན་པས་པ་དེ་ཉོམ་ལྷན་པས་མཁན་གྱིས་འཆམ་རྒྱུ་བཞིན་རྒྱུ་པོ་བྱས་ཏེ་སྤྲ་ལོལ་མའི་ནང་གཡུགས་པ་དང་། གོད་པའི་ནང་བསྤྲིལ་བའི་ཨ་རག་དེ་ཉོམ་གྱི་ཐོག་ཏུ་ཏག་ཏག་བྱིན་ན་འབར་ཞེས་སྤྲ་སྤྲ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོང་ངེས་རེད། འོན་ཀྱང་ཉོམ་ལྷན་པས་མཁན་དེ་སེམས་འཆབ་ནས་ཨ་རག་གོད་འཐུས་བརྒྱུ་བ་པ་དེ་ཉིད་སྤྲ་བསྐྱོལ་བའི་སྤྲ་ནང་ཏག་ཏག་མ་བྱིན་པར་བྱི་ལ་བྱུང་བས། མཆོད་གཡོག་མཁྱོགས་པོར་རྒྱུགས་ཏེ་ལམ་སངས་ལ་ནས་བསྐྱུགས་ཏེ་སྤྲ་ནང་ལྷན་པས་དགོས་བྱུང་བ་ཤོད་སྤྲིལ་ཡོད།

དེ་མིན་ཅེ་པོ་བྱང་དུ་འཆར་ཅན་བོད་ཆུ་ ༡༢ ཆེས་ ༢༩ ཉིན་ནས་བར་རྒྱུ་བ་ལན་བདེ་ལེགས་བཞུགས་སྤྲིང་གི་ཆོག་ནས་ཏ་ཅང་སྤྲ་དག་པོ་ཡོད་ལ། འཆམ་



ཀྱང་ཉ་ཅང་སྤྲུལ་དག་པོ་ཡོད། དེ་ལྟར་དགུ་གཏོར་སྐབས་དགུ་གཏོར་གྱི་འཆམ་  
འཁྲབ་སྐབས་ཉོམ་སྟེག་གནང་སྟོལ་ཡོད། རོས་ནས་ད་ལྟ་ཡང་ཉ་ཅང་གསལ་པོར་  
བཞུགས་ཞིག་ལ། བྲམ་ཆང་གི་ཉོམ་སྟེག་གནང་བྱུང་ཐེས་འབང་སྤྱ་བྲགས་མིན་རི་ལྟར་  
ཡང་། ཉོམ་སྟེག་གི་སྤྱུལ་བསྐྱོལ་བ་དེ་དབྱུག་པ་འཁྲེང་ནས་བཞོས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱུལ་དེ་  
བདེ་ཡངས་ཤར་གྱི་ཨར་ཀའི་སྟེང་དུ་བྲམ་རྒྱུ་ལ་ལྟ་མོ་ལྟ་བར་ཡོང་བའི་ཨ་པོ་  
ཉོར་གྱིས་སྐལ་རིལ་རྒྱག་གི་ཡོད། ཁོང་ཆོའི་པགས་ཆགས་ཐོག་སྤྱུལ་གོས་ན་པན་  
གྱི་ཡོད་པས་ཡིན། ཐོག་མར་དགུ་འཆམ་དང་ཉོམ་སྟེག་ལ་ལྟ་མོ་ལྟ་བར་ཡོང་བ་  
དང་། སྐབས་དེ་དག་ཏུ་དབྲམ་བགེགས་བརྒྱལ་བ་དང་། སྟོན་ལམ་རྒྱག་མཁན་ཡང་  
མེད་པར་ལྟ་མོ་བལྟས་ཟིན་ཏེ་ཉོམ་སྟེག་གི་སྤྱུལ་བྲམ་པའི་ཐོག་སྐལ་རིལ་བརྒྱབ་  
ནས་སྟོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་དབྲམ་བགེགས་བསྐྱོལ་བ་འདུག་གས། དེ་ལ་སྟོང་པོ་དེ་ཙམ་  
མེད། དེར་བརྟེན་ང་ཆོ་བོད་པས་ཆེ་ས་གཏིང་བརྟེན་དུ་འབྱོར་གྱི་ཡོད། དེ་མིན་རིས་སུ་  
མ་ཆད་པའི་ཆོས་སྐར་བཤད་བྲམ་ཡོད་པ་རྒྱལ་ནས་ལོ་རྒྱུད་སྤྱག་རིང་བསྟན་པ་  
བཤད་སྤྱབ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཛིན་སྟོང་གནང་བ་ལས། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་  
དགོན་པ་སྟོང་སྤྱག་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། དགོན་པ་པལ་མོ་ཆེས་རྩ་བརླངས་ནས་  
ཞབས་བརྟན་སྤྱབ་པ་ལྟ་བུ་བྲམ་ཏེ་སྟོད་ཀྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ཨ་སེ་རི་ཁྱུ་ཨལ་གྱིས་བརྗོད་པ་ལྟར་བཙུག་ལྟན་འདས་བོད་དུ་  
ཐེབས་ན། ཉིང་རེ་འཛིན་དང་། ཐབས་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་སེམས། ཤེས་རབ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་  
བ་སོགས་གང་ཡང་མེད་ལ། ལྷ་ཡི་ནལ་འབྱོར་གྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལྟ་བུ་གང་ཡང་མེད་  
པར་རང་གར་རྒྱ་སྟེ་ཁྲིམ་པའི་དཀྱིལ་ལ་ལྟ་མོའི་འདུ་ཤེས་ལྟ་བུར་འཁྲབ་པ་དང་།

ད་དུང་ཆོས་སྐྱོང་དང་ཡི་དམ་ཡིན་ཞེས་མཆེ་བ་གཅིག་གས་ཤིང་། ཁྲག་འཐུང་བ་ལྟ་བུ་  
འདྲ་མིན་བརྩོས་པ་ལས། བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་༄༅། སྦྱང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་སོགས་ལ་དོ་སྣང་  
དང་ཉམས་ལེན་གཏན་ནས་མེད་པར་སྟོད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱུན་སེལ་རིམ་གྱི་སྐྱབ་པ་ལྟ་བུ་  
ཞིག་ཆགས་སྐྱབས། བཅོམ་ལྡན་འདས་སྐོ་བྱར་དུ་ལེབས་ན། དངོས་ནས་ད་ནི་གང་  
འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ་དགོངས་ཉེན་ཡོད། དཔེ་ཆའི་ནང་གསང་སྒྲགས་འཆལ་བ་  
ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟར། ས་ཆེན་ཀྱང་དགའ་སྦྱིང་བོས། བོད་ལ་སྤྱེད་ཀྱི་ཆོས་འདི་  
གསང་ཞིང་སྤྲས་པས་སྐྱབ་པའི་ཆབ་ཏུ་ཁྲོམ་གྱི་དབྱས་སུ་འཆམ་འཁྲབ་པ་ལྟ་བུ་  
ཆགས་འདུག་པས། འདིས་བྱས་པ་ཐོན་ས་མ་རེད། ད་ནི་གཞི་ནས་རྒྱ་གར་ནས་  
གསང་སྒྲགས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་བཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག་དགོངས་པའི་སྐོར་ས་ཆེན་གྱི་  
ནམ་ཐར་ནང་དུ་ཡོད།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་ཡོངས་སུ་གསང་སྒྲགས་ཀྱི་ཆོས་ཟབ་ལ་སྤྲས་དག་པོ་ཞིག་  
ཡོད་ཀྱང་། གསང་སྒྲགས་འཆལ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཞག་ཅི་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
རྒྱ་ཆེ་ལ་གཏིང་ཟབ་པ། ཆད་མའི་ནམ་གཞག་ཐོག་ནམ་དཔྱིད་ཀྱི་ཅལ་འདོན་སའི་  
རིགས་ལ་དོ་སྣང་མེད་པར་འཛོག་པ་དང་། ཅི་མཛད་ལེགས་མཐོང་ལྟ་བུའི་ཐོག་ཏུ་  
ཕྱིན་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད། དེས་ན་བོད་ཀྱི་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ལ་འཇུག་  
ཤོར་ཏན་ཏན་ཕྱིན་འདུག དངོས་ནས་དུས་ད་ལྟ་བར་དུ་བཤད་སྐྱབ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་  
ནས་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་གནང་མཁན་བོད་ཀྱི་མཐའ་  
དབྱས་ཡོངས་ལ་ཡོད། དེ་དག་ལ་དངོས་གནས་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་བྱེད་པའི་ལུལ་  
རེད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་འཇུག་ཤོར་ཏ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཕྱིན་འདུག

ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་ནང་བ་རྣམས་ཀྱིས་འཕུས་ཤོར་འགྲོ་ས་ནི་ནང་ཆོས་མ་ཤེས་པའི་ཐོག་  
ནས་འཕུས་ཤོར་བྱེད་ཡོད། ནང་ཆོས་ལ་དད་བ་བྱེད་པ་ལས་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱ་རྒྱུའི་ཐོག་  
ལ་དོ་སྙེད་མ་བྱས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་མ་བྱས་པར་འཕུས་ཤོར་དུ་  
བྱེད་པ་རེད།

### ནང་ཆོས་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་དགོས་པ།

དེས་ན་ངོས་ནས་རྟག་ཏུ་འདི་ལྟར་བརྟེན་གྱི་ཡོད། ང་ཆོ་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙུ་  
གཅིག་པའི་ནང་བ་ཞིག་ཡིན་པས། སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་གནད་འགག་གང་འདྲ་  
ཡིན་པ་དེ་རྣམས་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལ་དད་བ་སྐྱེས་པ་ཞིག་  
དགོས་པ་ལས། ང་ཆོ་འདི་པ་མ་ནང་བ་ཡིན་པས་ངས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་  
མཆི་ཞེས་བརྟེན་གྱི་ཡོད་ཅེས་པ་དེ་འདྲ་གཏན་ནས་བྱ་རྒྱུ་མེད།

རྒྱ་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་ཤོག་ཆག་དམར་པོ་འཁྱེར་ནས་ཨོ་མི་དོ་པོ་ཞེས་བརྟེན་  
གྱི་ཡོད་པ་དེས་ལྡང་གི་མ་རེད་ཅེས། རྒྱ་རིགས་ནང་བ་རྣམས་ལ་འདྲ་རྟག་ཏུ་དེ་ལྟར་  
བརྟེན་གྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་ང་ཆོ་བོད་བ་རྣམས་ནས་ཀྱང་ལག་ཏུ་ཐེང་བ་འཁྱེར་ཞིང་ཁ་  
ནས། ཨོ་མཆི་བརྟེན་རྒྱུ། ཞེས་བརྟེན་པ་དེས་ལྡང་གི་མ་རེད་ཅེས་ཅིང་མོ་དང་སྐྱགས་  
རྟག་ཏུ་འདི་ལྟར་བརྟེན་གྱི་ཡོད།

ང་ཆོས། ཨོ་མཆི་བརྟེན་རྒྱུ། ཞེས་བཟང་སྐབས། ཐེལ་བ་ཅུང་ཟད་ཡོད་པའི་ཆེ།  
ཨོ་མཆི། ཨོ་མཆི་ཞེས་བརྟེན་ཅིང་། དེའི་གདངས་ཀྱང་ཉོབ་སྟེ་ཉན་སྐབས། དབྱིན་  
སྟེད་དུ་ money རྒྱུ་ཞེས་པ་དེ་ཆགས་གྱི་ཡོད། ང་ཆོ་འདི་བསམ་སྒྲོར་ཨ་  
སྒྲོར་དགོས་གྱི་ཡོད་ལ། དག་ནས་ཡིག་རྒྱག་བཟང་བ་དེ་ཡང་ money mon-

ey རང་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་ང་ཆོའི་ཆོས་ནི། དེང་སྐབས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ལ་ཐེ་ཆོས་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱང་ཡིད་འཕྲོག་པའི་ཆོས་ཤིག་ཡོད་བཞིན་དུ་ང་ཆོས་དེ་སྤྱོད་པ་བཟོས་ཏེ། སྤྱིང་པོ་གང་ཡང་མེད་པའི་སློན་པའི་ཆོས་ཤིག་དང་། མོངས་དད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ནོར་འཁྲུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་དངོས་གནས་རང་གིས་རང་བསྟུ་བ་མ་ཟད། བསྟུན་པའི་ཞབས་འདྲན་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད། དེས་ན་ཆོས་ལ་དད་པ་བྱེད་དང་མི་བྱེད་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་དབང་ཡིན། ཐོག་མར་དད་པ་བྱེད་དང་མི་བྱེད་བཅི་སའི་ཆོས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་སྒྲོ་བ་སྒྲོང་བྱས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན།

ངོས་ནས་ནམ་རྒྱུན་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་ཁག་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་ས་གནས་གང་སར་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་རྒྱ་གཙོ་བོར་འཛིན་བཞིན་ཡོད། དབང་བསྟུར་བ་སོགས་ལ་ངོས་ནས་གཙོ་བོ་བཅི་གི་མེད། དུས་དུས་སུ་བྱེད་དགོས་པ་ཡོང་བ་ལས། གཙོ་བོ་ནང་ཆོས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་ཡོད། དཔེར་ན། དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་བྱེད་སྐབས། དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས། མི་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། མི་མང་པོ་ཡོང་བའི་གོ་སྐབས་བཟུང་སྟེ་གཙོ་བོ་སྟོན་འགྲེའི་ཆོས་བཤད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རོ་སྟོན་དེ་གཙོ་བོ་ཅི་གི་ཡོད། ནང་ཆོས་རོ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ན། མི་མང་པོ་ཡོང་གི་མ་རེད། དེས་ན་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་སྐབས་མི་མང་པོ་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་ངོས་ནས་དམིགས་ས་གཙོ་བོ་རོ་སྟོན་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་ཡོད། དེ་ལ་མགོ་སྟོར་གྱི་གཡའ་ཅུང་ཟད་འདུག་གམ། མི་ལ་

དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་དེ་མི་མང་པོ་ཡོང་སྐབས། མི་རྣམས་གཉིད་  
ཁུག་ཀྱང་ནང་ཆོས་འབྲེལ་བ་འདད་བརྒྱབ་ནས་བསྐྱད་པ་དེ་གང་འདྲ་འདུག་གམ།

སྤྱི་ལོ་དོས་ནས་མི་ཉིདེ་ཁུལ་དུ་ཐེངས་གཅིག་ཕྱིན་པ་ཡིན། རོ་ཐང་ལའི་རྒྱབ་ཏུ་  
ང་ཆོ་འབྲུག་ཙམ་ཁ་ལག་བཟས་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིན། སྤར་གྱི་དོ་ཤེས་དང་ཡུལ་པ་  
རྣམས་ཀྱིས་ཏྲ་ཅང་དགའ་པོ་བྱས་ཏེ་བག་ལེབ་སོགས་འབྲེང་ནས་སླེབས་འདུག་དེ་  
གང་ཁོང་ཆོ་སླེབས་ཟིན་སྐབས་དོས་ནས་ཆེད་མངགས་སྤྱག་འཕྲད་བྱས་པ་ཡིན། ང་  
ཆོ་སློར་སློར་དུ་བསྐྱད་ནས་པན་ཚུན་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་དང་། སྤར་དོས་རང་ལོ་ན་  
གཞོན་པའི་སྐབས་སུ་དེལ་བྱ་རིར་རྒྱང་ཐང་ཐོག་གནས་སློར་དུ་བསྐྱོད་སྐབས་མཉམ་  
དུ་ཡོད་པའི་ཨ་ཅག་ཅིག་ཡོད་པ་ད་ལྟ་མོའོ་ཆགས་འདུག་ སྤྱིང་ཟེ། སྐབས་དེའི་ལོ་  
རྒྱུས་རྣམས་ཀྱང་བཤད་རེས་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ཟེས་དོས་ནས་ཁྱེད་རང་ཆོ་ཆང་མ་  
ནང་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ནང་པའི་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྗོད་གྱི་ཡོད་  
དམ་ཞེས་དེས་པར། ནང་ཆོས་ཞེས་པ་ནི་སངས་རྒྱུས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། ཆོས་ལ་  
སྐྱབས་སུ་མཆི། དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། ཞེས་པ་དེ་རེད་ཅེས་བརྗོད་གྱི་འདུག་  
འོ་ན་སངས་རྒྱུས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི་ཞེས་པའི་སངས་རྒྱུས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་རེད་  
དམ་ཞེས་དེས་པར། ཤེས་གྱི་མེད་ཅེས་བརྗོད་གྱི་འདུག་ འོ་ན་སངས་རྒྱུས་དང་ཡེ་  
ཤུའི་སྟོན་པ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་དམ་ཞེས་པར། གཅིག་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་  
གྱི་འདུག་ འདི་ཆོ་སྟོན་བྲ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། གང་ཟག་གིས་གང་ཟག་ཆོད་མི་ཟིན་ལ།  
ལྷག་པར་སྤྱེས་བྱ་དམ་པ་རྣམས་ནི་སངས་རྒྱུས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱལ་པ་  
ཏན་ཏན་ཡོང་སྲིད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྤྱིར་བཏང་ཡེ་ཤུའི་སྟོན་པ་དང་སངས་རྒྱུས་

ཡང་ངོས་རང་ལག་ནང་ལ་ཆོག་ས་འདྲར་བསྐྱོད་སྐབས། དགའ་བསུ་ཞུ་མཁན་  
 གྲི་གས་སུ་གྲོན་ཆས་སེར་པོ་གྲོན་པའི་ནང་པའི་སློབ་སྤྱད་ཡིན་ཞེས་རྒྱ་གར་པའི་ན་  
 གཞོན་སློབ་སྤྱད་མང་པོ་ཞིག་འདུག ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ཐོག་ནས་སངས་རྒྱས་ལ་  
 སྐྱབས་སུ་མཆི་སོགས་ངག་ནས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག ངོས་ནས་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་  
 སུ་མཆི་ཞེས་པའི་སངས་རྒྱས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་དེད་དམ་ཞེས་ངེས་པར། སློབ་སྤྱད་  
 རྣམས་ནས་ཤེས་ཀྱི་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག

ར་ཚོས་ཚས་ཞེས་པ་དེ་ལམ་དང་ལུགས་ལྟོས་ལྟ་བུར་བཅི་བ་དང་། འདོན་པ་  
 ལུགས་ལྟ་བུ་བཞོན་པ་ལས། དེའི་ནང་དོན་གང་ཞིག་ཡིན་པ་བཅས་པ་དོ་སྣང་གཏན་  
 ཅན་མ་བྱས་པར་སྟོད་ཀྱི་འདུག དེ་ལྟར་མིན་པར་སྟོབ་སྟོར་གི་ཐོག་ཏུ་ལུགས་ཏོག་  
 ཅས་སྒྲག་དགོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་སྒྲག་གི་མེད། ལྷིང་བཏར་གི་མི་ཞིག་ལ་མཚོན་ན།  
 ཚོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ལྷིང་སྐྱག་ཅུང་ཡེགས་པ་ཤིག་ཡིན་ན། འདི་དཔེ་མཚོན་ཁང་  
 ཡིན་ཞེས་ཁང་མིག་ཅུང་དུ་བཞག་སྟེ། དེའི་ནང་སྐྱ་གསུང་སྐྱགས་ཉེན་གང་འཚམས་  
 ལྷིག་ག་ཤོས་བྱས། ལྷིགས་གཅིག་ནས་སྐྱ་གསུང་སྐྱགས་ཉེན་ནམས་ལ་སྐྱ་གསུང་  
 ལྷིང་དང་། རིག་པོར་ཆེ་ཆུང་གི་ཐོག་ནས་སྐྱ་དངོས་པོའི་འདུ་ཤིས་བཞག་པ་ལྟ་བུ་

བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཉིས་ནས་མཆོད་ཁང་ནང་ཆོས་བྱས་ཀྱང་། མཆོད་ཁང་གི་ཕྱི་ལ་  
ཐོན་རྗེས་ཀྱི་འདྲེ་རྒྱལ་དགོས་སར་ཀྱི་འདྲེ་བརྒྱལ། མགོ་སྐྱོར་གཏོང་བྱས་སར་མགོ་  
སྐྱོར་བཏང་ནས་བསྐྱད་ན་སྟོང་པོ་གང་ཡང་མེད།

ཆོས་ཞེས་པ་ནི་མགོ་སྐྱོར་གཏོང་རྒྱུ་འོ་སྐབས་དང་ཉེན་ཁ་སྐྱེབས་སྐབས་  
མགོ་སྐྱོར་མི་གཏོང་བ་དང་། ཀྱི་འདྲེ་རྒྱལ་རྒྱུ་ཉེན་ཁ་སྐྱེབས་སྐབས་ཀྱི་འདྲེ་མི་རྒྱལ་  
བ། མི་ལ་སེམས་གནག་བྱེད་པའི་འོ་སྐབས་བྱུང་སྐབས་སེམས་གནག་མི་བྱེད་པ་  
བཅས་ནི་ཆོས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། མཆོད་ཁང་ནང་ཆོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས།  
མིག་བཙུམ་ནས་འདོན་པ་འདོན་པ་དང་། སྐྱགས་བབྱང་བ། སྐྱོམ་རྒྱལ་བ་ལྟ་བུ་བྱས་  
ཀྱང་། མི་ཆེ་སྐྱེལ་སྐབས་ཆགས་སྣང་གི་གཞན་དབང་དུ་བྱིན་ན་དེ་ནི་ཆོས་བྱས་པ་  
ཞིག་ག་ལ་ཡིན།

དཔེར་ན། སྐྱན་ནི་ན་པའི་སྐབས་སུ་ཟ་དགོས་པ་ལས། གཟུགས་གཞི་བདེ་ཐང་  
ཡིན་པའི་གནས་སྐབས་སུ་སྐྱན་ཟ་དགོས་དོན་མེད། དེ་བཞིན་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་ཡང་  
བྱི་ནང་གི་ཡུལ་རྒྱུན་འབྲང་པའི་སྐོན་ནས་ཉོན་མོངས་མངོན་དུ་གྱུར་ནས་ཆགས་སྣང་  
གི་ལས་གསོག་པའི་མཆོམས་སུ་སྐྱེབས་སྐབས། དེ་ལྟར་མི་རུང་བསམ་པའི་དྲན་  
ཤེས་ཀྱིས་ཟིན་པ་བྱས་ཏེ་སྐོམ་དགོས་པ་ཡིན། ཆོས་བྱས་པ་ཟེར་ན་དེ་ལ་ཟེར་བ་  
ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་སྐོམ་སེམས་ཡོང་བ་ལ། སྐོམ་པའི་པན་ཡོན་དང་། མ་སྐོམ་པའི་ཉེས་  
དམིགས་བསམ་དགོས་ཤིང་། སྐོམ་སེམས་ཡོང་བ་ལ། སྐོམ་པའི་པན་ཡོན་དང་། མ་  
སྐོམ་པའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་པ་ལ་གཙོ་བོ་སྐོམ་པའི་པན་ཡོན་མངོན་མཐོ་སྒྲུབ་པ་  
དང་། མཐར་ཐུག་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་འོ་འཕང་སྒྲུབ་པ་སོགས་བསམ་སྒྲོར་

བཤོད་ཞིང་། ཉེས་སྤོང་བསྐྱེམས་ནས་མཐར་ཐུག་དགོས་པ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་སྤྱོད་  
བ་ཞིག་ཤེས་ན། ཉེས་སྤོང་སྤོམ་པ་ལ་སྤོང་ལྷགས་སྤྱེ་བ་ཡིན།

ངས་མི་བསད་ན་ང་ཁྱིམ་ས་ལ་སྐྱལ་གི་རེད་ཅེས་བཟོད་ན། དེ་ལ་ནུས་པ་ཆེན་  
པོ་གང་ཡང་མེད། གསོད་ལྷུལ་དེར་བཅེ་བ་བྱེད། དེ་ནི་ར་དང་གཅིག་པ་རེད། གཞན་  
ལྟ་ཅི་སྟོས་ང་ལ་གཞན་གྱིས་ཆོག་རན་ཞིག་བཟོད་ཀྱང་། ང་རང་གི་སེམས་ལ་མ་  
སྐྱིད་པ་ཡོང་གི་འདུག ངས་ཁོ་ལ་གཞོད་པ་བྱས་ན་ཁོ་ལ་མ་སྐྱིད་པ་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་  
རེད་བསམ་པའི་སྟོག་གཅོད་སྟོམ་པ་དང་། དེ་ལྟར་སྟོམ་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡང་། རན་  
པོར་དུ་ལྷུང་གི་རེད་བསམ་པ་ལྟ་བུ་མིན་པར། སྟོག་གཅོད་སྟོམ་པའི་ཕན་ཡོན་སྤེལ་  
མངོན་མཐོ་ཐོབ་ཀྱི་རེད་བསམ་པའི་བསམ་པ་ཅན་ཡང་མིན་པར། ཐར་པའི་གོ་འཕང་  
སྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་བསམ་པ་དང་། མཐར་སྐྱལ་དེས་ལེགས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་  
པའི་གོ་འཕང་སྐྱབ་པ་ལྟ་བུའི་བསམ་པ་སྟོ་འཁོར་ན། སྟོམ་སེམས་བྱེད་པའི་སེམས་  
ལྷགས་སྤེབས་ཡོང་བ་ཡིན། དངོས་གནས་སྟིང་སྟོབས་སྤེབས་པ་དང་། དགོས་པ་  
ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་སྐབས་དེས་དཀའ་ངལ་ཁྱད་དུ་བསད་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན།

དེས་ན་སངས་རྒྱས་པའི་ཚེས་ཀྱི་གཙུག་པོ་ནི་ཐར་བ་ལྷུ་བ་པ་དང་འཕེལ་བའི་  
ཚེས་ཤིག་པ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚེས་ཞེས་བརྟེན་གྱི་ཡོད་པ་ལས། བརྟེན་བཅོ་  
ལྷུ་བ་པ་ཙམ་ནི་སྤྱི་ལོ་གསུམ་པ་དང་ཡོ་སྤུའི་ཚེས་ལ་འབང་ཡོད། ཡོ་སྤུའི་ཚེས་ཀྱིས་སྟེ་བ་  
ཀྱི་མ་ཁས་ལེན་མིན་ནི་སྤྱི་ལོ་དང་། ཡོ་སྤུའི་ཚེས་ནས་དག་ལྷུ་བ་སྟེ་བ་ཀྱི་མ་མི་  
ལྷུ་བ་འབང་པོ་ཞིག་ཐོབ་སྐྱེ་ཡིན་པ་བསྐྱེལ་བསྐྱེལ་བསྐྱེལ་བ་ཐོབ་ཆོད་པ་ཡིན། དེར་  
བརྟེན་མཛོད་མཛོད་བལྷུ་བ་སྐྱེ་ལྷིག་ཐོང་དཔེ་ལྷུ་བ་པ་དང་དེ་གཞན་ལ་གཞོད་པ་མ་



བྱེད་པར་ཕན་སེམས་བྱེད་དགོས་ཞེས་ཆོས་ལུགས་ཆང་མས་མངོན་མཐོ་བསྐྱབ་རྒྱ་  
ཡོང་གི་ཡོད།

ནང་པས་བདག་མེད་ཀྱི་ལྟ་བ་བཤད་དགོས་དོན་ནི། ཐར་བ་བསྐྱབ་རྒྱ་བཞེད་  
ཅིང་། ཐར་བ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་། ཐར་བ་ཐོབ་པ་ལ་བགེགས་བྱེད་མཁན་ནི། བདེན་པར་  
འཛིན་པའི་བདེན་འཛིན་གྱིས་བྱེད་པ་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ། བདེན་འཛིན་སྤངས་པའི་སྒོ་  
ནས་ཐར་བ་སྐྱབ་པའི་གོ་བ་ཆགས་སྐྱབས། ཐར་བ་དོན་གཉེར་གྱི་སྒོ་ཡོང་བ་ཡིན།  
སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཞེས་པ་ནི་བདག་མེད་པའི་ལྟ་བ་རྩ་བར་བཞག་པའི་ཆོས་  
ཤིག་ཡིན་ལ། བདག་མེད་རྩ་བར་བཞག་པའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་ན། ཆོས་དེའི་ཐུན་  
མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ཆོས་ནི། བདག་མེད་ཀྱི་ལྟ་བ་གོམས་པའི་ཐོག་ནས་བདག་  
འཛིན་གྱིས་སྐྱེས་པའི་སྒྲིན་མཐའ་དག་ཉེ་བར་ཞི་བའི་ཉེར་ཞིའི་དབྱིངས་ཀྱི་ཐར་བ་  
ཞིག་གཞི་རྩར་བཞག་སྟེ། དེ་ལ་ཐོབ་འདོད་ཅིག་བྱུང་ན་ནང་པའི་ཆོས་རོ་མ་དེ་བྱེད་  
གྱི་ཡོད། དེ་དག་མ་ཤེས་ན་ཡོང་ཐབས་མེད།

འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་སོ་འདོད་མཁན་གྱི་ཆོས་རྣམས་དཀོན་མཆོག་གིས་མར་  
གནང་བ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པའི་ཐོག་འགྲོ་གི་ཡོད། སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནི་ཡར་འགྲོ་  
མཁན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ཡང་ཐོག་མར་སེམས་ཅན་པལ་བ་ཡིན་པ་ཞིག་རང་གི་  
དགེ་བའི་བཤེས་གཉེར་གྱི་བྱུང་ནས་ཆོས་གསན་ཞིང་ཉམས་སུ་བཞེས་ཏེ་མཐར་  
སངས་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་འཆང་རྒྱ་བ་ནི་ཐ་མལ་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་སྒོ་  
རེ་དུལ་རེ་སངས་སུ་བྱུང་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཞེས་པ་དེར་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས།  
སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་ས་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་ཡར་འགྲོ་

དགོས་པ་ཡིན། ད་ལྟ་སེམས་ཅན་གྱི་ས་འདི་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་བར་ཡར་  
འགོ་མཁའ་ཞིག་ཡིན་པས། ཆོས་དང་པོ་འགོ་འཇུག་སྐབས་སེམས་ཅན་གྱི་ས་  
ནས་འགོ་འཇུག་གི་ཡོད།

### སྟོད་བཅུད་དང་གཞི་ཡི་རྣམ་གཞག

སེམས་ཅན་གྱི་ས་ནས་ཆོས་འགོ་འཇུག་གི་ཡོད་སྐབས། གཞི་ཡི་གནས་  
ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་པ་སྟེ། བྱི་སྟོད་ཀྱི་སྤྱག་བདེན་དང་། བར་བཅུད་ཀྱི་སྤྱག་བདེན། འདི་  
ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་འཕགས་པའི་བདེན་པ་འོ། །ཞེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཐོག་མར་  
བདེན་བཞི་གསུངས་སྐབས། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་བདེན་པ་གསུང་སྐབས་བྱི་སྟོད་ཀྱི་  
སྤྱག་བདེན་དང་། བར་བཅུད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་རྣམས་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན།

བྱི་སྟོད་ཀྱི་བཀོད་པ་ནི་བར་བའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་རྣམས། དེར་སྐབས་  
རྩལ་རྒྱུ་རྟོག་གི་ཡོད། རི་རབ་དང་། སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་ཐག། ཉི་ཟླ་བཅས་ཀྱི་  
གནས་སྟངས་གསུངས་པ་རྣམས་ལ་ངོས་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེ་ནི་སྤར་  
དེའི་ཆེ་དེའི་དུས་སུ་རྒྱ་གར་དུ་ཡོངས་གྲགས་ལྟ་ཚུལ་ཡོད་པའི་ཁམས་དང་བསྟན་  
ནས་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་གཞུང་ལྟ་བུར་  
མཆོན་ན། མ་མཐའ་པར་གསུངས་པ་ཡང་ཡོང་སྟེད་པ་དང་། བཅོམ་ལྡན་འདས་རང་  
ཉིད་ཀྱིས་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་དུ་གསུངས་པ་རྣམས་ནི་དགོས་པའི་དབང་གིས་  
གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་  
གཉེན་ནི་བསམ་གྱིས་མི་བྲལ་པ་ཞིག་དང་། སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་གཞུང་  
རྣམས་མངལ་སྐབས་ངོ་མཆར་སྟེ་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་མདོན་པ་མཛོད་ཀྱི་འདིག་

ཉེན་ཁམས་ཀྱི་ལེའུའི་སྐབས་སུ་གསུངས་པ་རྣམས་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་ཁས་སྒྲངས་སྟབས་  
བ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཁས་སྒྲངས་ན་ནང་པ་རྟོག་ཁོག་ཆགས་ཉེན་ཡོད།

ཆེ་ས་ངེས་ལེགས་སྒྲུབ་པའི་ལྟ་བུའི་རྣམ་གཞག་ལ་དང་ངེས་ཕྱེ་སྟེ། འདི་ནི་སྒྲུབ་  
ཇི་བཞིན་ཁས་སྒྲངས་དུ་རུང་བ་དང་། འདི་ནི་སྒྲུབ་ཇི་བཞིན་ཁས་སྒྲངས་དུ་མི་རུང་བ་རེད་  
ཅེས་བརྟུན་ཆོག་གི་ཡོད་ན། སལ་བ་རི་རབ་ཡོད་མེད་ལ་བྱུང་བར་དང་ཉེས་བ་གང་  
ཡང་མེད། རི་རབ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བདེན་བཞི་དང་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་  
གཞག་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད། སན་གཞོན་འགྲོ་བའི་དབང་དུ་བཏང་ན།  
སྟོན་འགྲོ་འབྱུང་ལྟ་བུས་གས་ཏེ་མཁའ་ལ་འབྱུང་སྐབས་རི་རབ་དང་། སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་  
པན། ཉི་ཁྲ་དང་བཅས་བ་དེ་ལྟར་ཡོད་པ་གཞིར་བཞག་གིས་མཆུལ་རུང་ཐག་གིས་  
ཕུལ་ཏེ། ཉིན་ཞིག་རི་རབ་དང་སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་པན་མེད་ཅེས་བརྟུན་ཆོ། ངས་ལོ་ངོ་  
མང་པོའི་རིང་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་པ་རྣམས་ཚུད་ཐོས་སུ་བྱིན་མེད་དམ་སྟེ་བ་ལྟ་  
བུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ན་ལས། དེ་མིན་ཀྱི་ཉེན་ཁ་གང་ཡང་མེད། དེ་ཡང་ནང་པའི་གཞུང་  
ནས་སྒྲོ་ཡིས་སྒྲངས་ནས་ཞེས་གསུངས་ཡོད། སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་པན་རི་རབ་དང་བཅས་  
བ་འཇམ་སྒྲིང་འདིའི་ཐོག་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་ཡང་། སྒྲིང་བཏང་སྟོང་གསུམ་ཀྱི་སྟོང་  
ཆེན་པོ་འཛིག་ཉེན་ཀྱི་ཁམས་གསྐྱའི་ལྷང་གི་ཕྱེ་མ་སྟེད་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་ཀྱི་ཁམས་སྒྲོ་  
ཡིས་སྒྲངས་ནས་དཔུལ་ན་དེ་གས་འགྲིགས་པ་ཡིན། དགོ་ཆོགས་རྟོགས་པའི་ཆེད་  
ཡིན་པ་ལས། རི་རབ་དང་སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་པན་རྣམས་ནི། མངོན་པ་མཛོད་ལས།

ལྷན་པོ་རིན་ཆེན་བཞིའི་རང་བཞིན། །

དཔག་ཆད་དག་ནི་བརྒྱད་ཁྲིའོ། །

ཞེས་པ་གསུངས་པ་རྣམས་མི་དགོས་པ་ཡིན། སྟོང་གི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་  
སྟོར་དེས་ཀོ་ཐག་ཅུང་ཟད་སྟོང་གི་འདུག་པ་ལས། དེ་མིན་ནང་བཅུད་གི་འཛིག་རྟེན་  
གི་ཁམས་གསུངས་སྐབས། དེས་དེང་སྐབས་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ལ་འད་པན་ཐོགས་  
ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟར་ཆོས་ལུགས་གཞན་སུ་གཅིག་ལ་འད་མེད། གཞི་  
ཡི་གནས་ཚུལ་གསུངས་སྐབས། ཡུང་ཁམས་སྟེ་མཆེད་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་།  
ཤེས་པ་འདི་རྣམ་གཞག་བཅས་གསུངས་སྐབས། དེ་དག་ནི་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་  
འདུག། དེའི་སྟོར་མངོན་པ་མངོད་ནས་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་གསུངས་ཡོད་ལ། དེ་  
བཞིན་མངོན་པ་ཀུན་བརྟམ་ནས་ཀྱང་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་ལྷགས་ཀྱི་གཞུང་  
མང་པོའི་ནང་དུ་གསལ་ཡོད། དེ་དག་ཆང་མས་གཞི་ཡི་གནས་ལུགས་གསུང་གི་  
ཡོད།

གཞན་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྟོར་ལ་འབྱུང་བ་དང་འབྱུང་འབྱུང་ཞེས་དེའི་བ་ཕྱེ་  
སྐབས། འབྱུང་བ་ཞེས་པ་ནི་ཉ་ཅང་ཕྱེ་བ་ཞིག་ཡིན་འདུག། དེ་དག་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་  
ནང་ནས་ཕྱེ་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་ཕྱེ་བའི་ཐོག་ཏུ་སྟེབས་ཀྱི་ཡོད། ཅུ་བའི་རྣམ་གཞག་  
གསུངས་སྟངས་ནི་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་སེམས་ཅན་གྱི་ས་  
ནས་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་སར་འགྲོ་གི་ཡོད་སྟབས། གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་  
གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འཛིག་པའི་བདག་ཉིད་མི་རྟག་  
པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་ནི་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་དེའི་ཐོག་ནས་བསམ་སྟོན་གཏོང་  
གི་ཡོད། ཆོས་ཐམས་ཅད་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བས་སྟོང་པ་རེད་ཅེས་པ་དེ་ཡང་གཞི་  
ཡི་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྟེང་ནས་གསུང་གི་ཡོད། ཐོག་མར་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་དེ་ཉིད་

བཤད་པ་དང་། གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་དེའི་ཐོག་ནས་ལྟ་བུ་ཅིག་སྒྲིབས་ཡོང་གི་ཡོད། གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་སྤྱོད་ཅི་ལོག་ཏུ་འཛིན་ན་མ་རིག་པ་དང་མི་ཤེས་པ་རེད། མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཡོང་གི་ཡོད། རང་བས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཙུ་བ་མ་རིག་པ་དང་མི་ཤེས་པ་བྱས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ནི་ཆུབས་ཆེ་ལ་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད་འདུག།

སྤྱུག་བསྐྱེད་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་བྱས་པ་དང་། རང་གར་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར། མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ནི་དོན་དངོས་ཤིག་ཡིན། སེམས་ཅན་སྤྱོད་ཡིན་ཡང་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། སྤྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ཤིས་ཡིན། འོན་ཀྱང་བདེ་སྤྱུག་གཉིས་ནི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། དེའི་རྒྱ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱས་ཤིང་། ཤེས་བཞིན་དུ་དེ་ལྟར་བྱེད་མཁན་སྤྱོད་གཅིག་ཀྱང་མེད། མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། བདེ་སྤྱུག་དང་དེ་ཡང་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཆང་བྱ་དང་དོར་བྱའི་གནས་ཀྱང་ཡོད་པ་ཡིན། ཆང་དོར་གྱི་གནས་ནམས་ཇི་བཞིན་ཤེས་པའི་སྒྲོ་ནས་ཆང་བྱ་ཆངས་ཤིང་། དོར་བྱ་དོར་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཅུང་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་དང་། མཐར་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཟད་ནས་བདེ་བ་བོད་ནས་བོད་དུ་འཕེལ་བ་བཅས་འདི་ལྟར་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན།

དེས་ན་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་ནི་ཆོན་རིག་ཡིན། དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གསུངས་སྐབས་ཉོན་མོངས་དོར་བྱ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་མེད། ཉོན་མོངས་ཞེས་པ་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་རེད་ཅེས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རྒྱུ་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་ནི་

ཆོན་རིག་དངོས་ཆགས་ཡོད། ཆོན་རིག་ཤོད་སྐབས་བཟང་ངན་གྱི་ནུས་གཞག་གང་  
ཡང་མེད་པར་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་བཤད་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་  
ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་ཡིན། ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་  
ཅེས་པ་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོས་སྐད་ལྟར་ན། གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།  
གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་དེ་གཞི་ལ་བཞག་ནས། ལམ་བཟོད་པའི་རིམ་པའི་  
ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་ལྟ་བུ་བྱ་བ་དེ་སྟེབས་ཡོང་གི་ཡོད། ལྟ་བུ་སྟེབས་མེས་ཡང་དག་  
པའི་ལྟ་བ་སྟེད་པར་བྱེད་པ་དང་། ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བ་སྟོང་བ་དང་། མི་སྟེས་པ་ཞིག་  
བྱེད་དགོས་པར་བརྟེན། ལམ་བཟོད་པའི་རིམ་པ་ཞེས་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་རིམ་  
པའི་ཐོག་སྟེབས་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱས་ན་འབྲས་བྱ་མངོན་དུ་བྱེད་ཚུལ་ཞེས་གཙོ་བོ་  
ངེས་ལེགས་ཐམས་ཅད་མཆོན་པའི་གོ་འཕང་སྟུབ་པ་དང་། ཐར་པའི་གོ་འཕང་སྟུབ་  
པ་དེ་ཡང་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད། དེ་དག་ཆ་ཆང་ཞིབ་ཆགས་མ་ཤེས་  
ཀྱང་གང་མཚམས་ཤེས་པ་ཞིག་བྱུང་ན། གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་ཡིན་སྐབས།  
ལམ་གྱི་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་ཡོང་བ་དང་། ལམ་གྱི་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་ལ་བརྟེན་  
ནས་འབྲས་བྱ་འདི་འབྲ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པ་འདི་ལ་ངེས་པ་རྟེན་པ་ཞིག་  
ཡོད།

སྐབས་གསུམ་གྱི་ངོ་བོ་དང་དེ་དག་གི་གོ་རིམ།

སྐབས་འདིར་བརྗོད་འདོད་པ་ཞིག་ལ།

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོག་གས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཆི།

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཆོགས་ནམས་ཀྱིས། །

འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འབྲུབ་པར་ཤོག །

ཅེས་པའི་ཆོག་བཅད་འདི་ང་ཆོ་ཆང་མས་འདོན་བཞིན་ཡོད། ཆོག་བཅད་འདི་  
འདོན་མིན་ལ་མ་བཟོས་པར་ནང་བ་ཡོངས་ཀྱིས་བལྟའི་སྐད་མིན་ནས།

བྱུངས་ཤར་ནས་ག་ཆ་མི། །

རྣམས་ཤར་ནས་ག་ཆ་མི། །

སངྏི་ས་ནས་ག་ཆ་མི། །

ཞེས་ནང་བ་ཡོངས་ཀྱིས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། བྱུང་རྣམས་སངྏི་སངས་རྒྱས་དང་།  
ཆོས། དགེ་འདུན་བཅས་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་སྐྱབས་གནས་ལ་གསུམ་གསུངས་  
ཡོད། དེ་གསུམ་སྐྱབས་གནས་སུ་གསུངས་པ་ནི། འཕྲལ་གྱི་སྤྱག་བསྐྲལ་སྤན་  
ཆོགས་སེལ་ཞིང་། བདེ་བ་སྤན་ཆོགས་སྤྱིན་པའི་སྐྱབས་གནས་རེད་ཅེས་གསུངས་  
མེད། དཔལ་ལྷན་ལྷ་བ་གྲགས་པས་མཛད་པའི་སྐྱབས་འགྲོ་བདུན་ཅུ་པ་ལས། སངས་  
རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ནི། ཐར་བ་འདོད་པ་ནམས་ཀྱི་སྐྱབས། ཞེས་ཐར་འདོད་  
ཀྱི་སྐྱབས་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་ལྟ་བུ་དང་འབྲེལ་  
ཏེ་བཤད་པ་ཡིན་ན། བདག་མེད་ཀྱི་ལྟ་བ་མ་གསུངས་པའི་ཆོས་རྒྱད་དེ་ནམས་ཀྱིས་  
བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་ལྟ་བ་བཟན་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། བདག་འཛིན་ཀྱི་ལྟ་བ་བཟན་ཏུ་  
གཏོང་བའི་ཆོས་རྒྱད་དེ་དག་གི་ཐར་བ་འདོད་པའི་སྐྱབས་མིན།

དེས་ན་ཐར་བ་འདོད་པ་ནམས་ཀྱི་སྐྱབས་ཡིན་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། བདག་  
མེད་པའི་ལྟ་བར་ཐུག་གི་ཡོད། བདག་མེད་ཀྱི་ལྟ་བ་དེ་ཐར་བ་སྐྱབ་པའི་སྐྱབས་ཡིན་

པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཉོན་མོངས་སྤྱི་བའི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་གྱིས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དེར་  
ཐུག་དགོས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ཞེས་པ་ནི། གོང་ཁྱེས་ལྟར་སེམས་ཅན་  
པལ་པ་ཞིག་མཐར་མཛོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། སངས་  
རྒྱས་ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་བྱང་ངས་ཞེ་ན། ཆོས་དགོན་མཆོག་ལ་ཐུག་གི་ཡོད། དགེ་  
འདུན་ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་ཡོང་གི་ཡོད་ཅེ་ན། དེ་ཡང་ཆོས་དགོན་མཆོག་ལ་ཐུག་གི་  
ཡོད། ཆོས་དགོན་མཆོག་ཅེས་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། མི་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་གཉེན་  
པོར་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ཀ་ཁ་ག་ང་མི་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་དེ་ཀ་  
ཁ་ག་ང་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་དེས་མེད་པར་བཟོ་གི་ཡོད། ཀ་ཁ་ག་ང་མི་ཤེས་སྤངས་པའི་སྒྲིབ་  
དེ་སྒྲིབ་ལས་བརྒྱབ་ནས་སེལ་བར་པན་ཐོགས་མེད། ཡིག་རིས་བྲིས་ནས་འདི་ལ་ཀ་  
ཟེར་བ་དང་། འདི་ལ་ཁ་ཟེར་ཞེས་སོགས་འོ་སྤྱད་ནས་དེ་ལྟར་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་ཀ་ཁ་  
མི་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་གཉེན་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེས་ན་མི་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་སེལ་བ་ལ་གང་  
ཞིག་མི་ཤེས་པའི་དོན་དེ་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་ཞིག་སྤྱིས་པའི་སྒྲིབ་ནས་མི་ཤེས་དེ་སེལ་  
དགོས་པ་ལས། དེ་ལས་གཞན་པའི་ཐབས་ཤེས་གང་ཡང་མེད།

དེ་ཡང་མི་ཤེས་པ་ལ་མི་ཤེས་པ་ཙམ་དང་། ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་པའི་མི་  
ཤེས་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ནས། ད་ལྟ་སྤྱི་བ་ལྟར་གྱི་རྩ་བ་བྱེད་མཁན་ནི་ཕྱིན་ཅི་  
ལོག་ཏུ་རྟོགས་པའི་སྒྲིབ་བྱེད་གྱི་ཡོད། བདག་འཛིན་གྱི་སྒྲིབ་དེ་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒྲིབ་  
ཞིག་ཆགས་ཡོད། མཛོད་ན་མི་ཤེས་པ་ཙམ་མིན་པར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་པའི་མི་  
ཤེས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་པའི་མི་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་དེ་སེལ་བར་  
བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྒྲིབ་དེ་བདག་ཏུ་མེད་བཞིན་དུ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ཞིག་ཡིན་



སྐྱབས། བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒོ་དེ་སེལ་བ་ལ། བདག་མེད་པའི་སྒོ་  
ཞིག་སྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན། བདག་མེད་པའི་སྒོ་སྐྱེ་བ་ལ་བདག་ཡོད་ན་སྒྲིན་གང་ཞིག་  
ཡོད་པ་ར་ཆོས་སྤྱིར་བཏུང་བའི་ཐོག་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་སྟེ་བདག་ཡོད་པའི་སྒྲིན་ནམས་  
ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།

བདག་ཡོད་ན་སྒྲིན་དང་ལགལ་འདུ་འདི་དང་འདི་ཡོད་གི་འདུག་བསམ་པ་སྒོ་ལ་  
གང་མཆམས་ཤར་བ་ཞིག་བྱུང་ན། ད་ནི་བདག་མེད་ལས་འགོ་ས་མི་འདུག་བསམ་  
པ་ཞིག་ངས་པར་སྒྲེབས་ཡོད་པ་ཡིན། རི་ཅམ་གྱིས་བདག་མེད་པའི་ངས་པ་ཤུགས་  
རི་ཆེར་ཕྱིན་པའི་ཆོད་གྱིས་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྒོ་དེ་ཤུགས་རི་ཆུང་དུ་འགོ་བ་  
ཡིན། མཐར་ཐུག་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྒོ་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒོ་ཡིན་པས་ན། ནམ་དུ་  
ཡང་དེ་ནི་སེལ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། བདག་མེད་པར་རྟོགས་པའི་སྒོ་དེར་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་  
ཆད་མ་ཡོད་སྐྱབས། ག་དུས་ཡིན་ན་ཡང་ཤུགས་རི་ཆེར་འགོ་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་  
ཆགས་ཡོད། དེས་ན་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྒོ་དང་བདག་མེད་པར་རྟོགས་པའི་སྒོ་  
གཉིས་ཀ་སྒོ་ཡི་རང་བཞིན་ལ་ཞུགས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ཡང་། བདག་འཛིན་གྱི་སྒོ་དེར་  
རྒྱབ་རྟེན་གྱི་ཆད་མ་མེད་ཅིང་། ཅིག་ཤོས་དེར་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་ཆད་མ་ཡོད་པས་  
གོམས་པ་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བྱུང་བ་ཡིན།

སྤྱིར་རྟེན་བརྟེན་པ་གོམས་ཟིན་འབད་བཅོམ་བསྐྱར་མ་ལ་མ་བཟོས་པ་ཞིག་  
ཡིན་པའི་ཆ་ནས། རྒྱབ་རྟེན་གྱི་ཆད་མ་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་གོམས་པ་ཤུགས་རི་ཆེར་  
འགོ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་བདག་མེད་པའི་དོན་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་ཐོག་མར་ཐོས་  
བྱུང་གི་ཤེས་རབ་སྐྱེས། དེ་རྗེས་ཐོས་པའི་དོན་དེར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསམས་ནས་

བསམ་བློ་གི་ཤེས་རབ་སྐྱེས། དེ་ནས་དོན་དེར་ཅི་གཅིག་ཏུ་སྒྲོ་གོམས་འབྲིས་  
བསྟན་ནས་གོམས་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་གནས་སྐབས་སུ་བདག་མེད་པའི་དོན་  
མངོན་དུ་གྱུར་པ་ཞེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་བདག་མེད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་  
སྒྲོ་དེ་ལམ་བདེན་ཞེས་བ་ཆགས་པ་རེད། དེ་ནི་ཆོས་དགོན་མཆོག་ཅིག་ཡིན།

དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་བདེན་སྐྱེས་ཟེན་སྐབས་སྤང་བྱ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གི་གཉེན་  
པོ་བྱས་ཏེ་སྤང་བྱ་གང་རུང་ཞིག་སྤང་གི་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་སྤང་བྱ་སྤངས་ཏེ་སྤང་བྱ་  
གཏན་དུ་བྲལ་བའི་བྲལ་བའི་ཡོན་ཏན་དེ་ཆོས་དགོན་མཆོག་ཅིག་ཡིན། ཆོས་དགོན་  
མཆོག་ལ་འགོག་ལམ་གཉིས་གསུངས་པ་དེ་གཉིས་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་འགོག་ལམ་གྱི་  
ཆོས་དགོན་མཆོག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེན་པ་མངོན་སུམ་དུ་ནམ་མཐོང་བ་ན་རང་  
ཉིད་དགོ་འདུན་དགོན་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྤྱི་མཐུན་ནས་རིམ་བཞིན་རེ་  
གོམས་སུ་གྱུར་ཏེ་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲོན་མཐའ་དག་ཟད་ན་སངས་རྒྱུ་འཕགས་པ་ཞེས་  
པ་དེར་གྱུར་པ་ཡིན། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཆོས་དགོན་མཆོག་གིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་སངས་རྒྱུ་འཕགས་དང་། ཆོས། དགོ་འདུན་བཅས་ཀྱི་གོ་རིམ་འདི་ལྟར་  
གསུངས་པ་ནི། བསྟན་པ་གཅིག་གི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བྱུང་བའི་རིམ་བཞིན། ཐོག་  
མར་ཆོས་གསུང་མཁན་གྱི་སངས་རྒྱུ་འཕགས་ཀྱི་བྱེད་པ་དང་། སངས་རྒྱུ་འཕགས་དེས་ཆོས་  
གསུངས། ལུང་གི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོད། ལུང་གི་ཆོས་འཁོར་དེ་གདུལ་བྱས་ཐོས་ཏེ་དེ་  
དོན་ཉམས་སུ་སྒྲངས་པའི་ཐོག་ནས་རྟོགས་པའི་ཆོས་འཁོར་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས། དེ་རྗེས་  
བསྐྱབ་པ་གསུམ་སོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱས་ཏེ་རེ་མཐོང་མཐོང་ཕྱིན་ཏེ་ཆོས་  
དགོན་མཆོག་ངོ་མ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས། དེ་ལྟར་ཆོས་དགོན་མཆོག་ངོ་མ་རང་རྒྱུད་ལ་

སྤྱི་མཆོམས་སུ་དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་ཏུ་གྱུར། དེ་ནས་སློབ་པའི་དགེ་འདུན་  
དང་། རྒྱན་བཞུགས། སྤར་འོང་། སྤར་མི་འོང་། དགྲ་བཅོམ་པ་བཅས་ཀྱི་འབྲས་བུ་  
བཞི་ཡོང་བ་ནི་ཆོས་དགོན་མཆོག་ཉམས་ལེན་གནང་བ་ལས་ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་  
ཡིན། དེ་ལྟར་བསྟན་པ་གཅིག་ལ་གོ་རིམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། སངས་རྒྱས་དང་།  
ཆོས། དགེ་འདུན་བཅས་བཞག་ཡོད། རྒྱ་འབྲས་དོན་གྱི་རིམ་པའི་ཆ་ནས་བསམ་སློ་  
བཟང་ན། ཐོག་མར་ཆོས་དགོན་མཆོག་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་འདུན་དགོན་  
མཆོག་བྱུང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་སློབ་པའི་དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་སངས་རྒྱས་  
འཕགས་པ་ཡོང་བ་བཅས་ཡིན།

འོན་ཆོས་དགོན་མཆོག་བསློམས་ནས་དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་ཡོང་བ་དང་།  
མཐར་ཐུག་མི་སློབ་པའི་དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་བྱུང་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན།  
སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་མའི་ནང་། སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོགས་ཀྱི་མཆོག་  
ནམས་ལ། །བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐུབས་སུ་མཆི། །ཞེས་པའི་བྱང་ཆུབ་ནི། དོན་  
རྒྱ་ཆེ་པོར་འབྲེལ་རྒྱ་ཡོད་ལས་ཆེ། འོན་ཀྱང་སྐབས་འདིར་ཁམས་ནི་བྲལ་དུ་གྱུར་  
པའི་གནས་སྐབས་དེར་བྱང་ཆུབ་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་དེ་མ་སྤྱོད་པའི་གཞི་  
དེ་དེ་མ་མ་སྤངས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྟོང་པོ་ཞེས་པ་དེ་  
ཡིན། བདེ་གཤེགས་སྟོང་པོ་ལ་མདོ་རྒྱུད་པའི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་། སྐྱབས་སུ་སྤྱོད་  
བྱེད་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ས་ཐོན་གྱི་ཆ་ཞེས་པ་ཞིག་བཞག་ཡོད། དེ་ནི་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་  
ཡིན། སྤྱིར་བཏང་མདོན་རྟོགས་རྒྱུ་དུ་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྟོང་པོ་གསུངས་  
སྐབས། གཙོ་བོ་ནི་དེ་མ་མ་སྤངས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དེར་གསུང་གི་ཡོད།

རྒྱུད་ཆུ་མའི་སྐབས་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། རྩི་མ་མ་སྤངས་པའི་སེམས་ཀྱི་  
ཆོས་ཉིད་དེ་ཡང་། དེ་བཞིན་སེམས་གསལ་ཙམ་རིག་ཙམ་ཀྱི་སེམས་དེའི་སྤྱིང་ནས་  
སྐྱུ་གསུམ་སྐྱབས་པའི་ཉེར་ལེན་ས་བོན་ཀྱི་ཆ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས། དེ་ལྟ་བུའི་ཐོག་  
ནས་དགོངས་པ་བཞེས་ཀྱི་མེད་དམ་སྟུན། གཙུ་བོ་ནི་སྤྲུགས་སྒྲ་མེད་ཀྱི་སྐབས་ནས་  
ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་གསུངས་སྐབས། གཙུ་བོ་རིག་སྤྱིང་བྱང་འཇུག་གི་  
ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ངོ་བོ་སྤྱིང་པའི་གསལ་ཙམ་རིག་ཙམ་ཀྱི་  
རིག་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེའི་སྤྱིང་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ཀྱི་ཡོད། མདོར་ན་མ་དག་  
པའི་ཁམས་དེའི་སྤྱིང་གི་རྩི་མ་ཡིན་ལུགས་ངེ་བཞིན་དུ་ཤེས་པའི་སྒོ་གོམས་པའི་  
སྤྱིང་ནས་རྩི་མ་སྤངས་པའམ་རྩི་མ་མཐའ་དག་བྲལ་བའི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དེ་བྱང་  
ཆུབ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་ད་ལྟ་སེམས་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཁམས་བདེ་གཤེགས་  
སྤྱིང་པོ་རྩི་མས་བསྐྱད་པའི་རྩི་མ་དེ་ཉིད་རིམ་གྱིས་སྤྱངས་ནས་རྩི་བྲལ་དུ་གྱུར་པའི་  
གནས་སྐབས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་དེ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་སྐབས་སུ་མཆི་གི་ཡིན་ཞེས་པའི་  
དོན་ཡིན།

དེའི་གོ་རིམ་རྒྱུད་ཆུ་མ་ནས་གསུངས་པ་དེ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག། སངས་རྒྱས་  
དང་། དེས་གསུངས་པའི་ཆོས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་འདུན་བཙུང་དང་། དགོན་  
མཆོག་གི་བྱིན་རྒྱལས་འཇུག་ས་ནི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རང་བཞིན་རྣམ་དག་དེ་  
ཡིན། དེར་བརྟེན་ཁམས་དང་། རང་བཞིན་རྣམ་དག་གི་སྤྱིང་ལ་བྱིན་རྒྱལས་འཇུག་  
པའམ། མདོར་ན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བྱིན་རྒྱལས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱིང་གི་རྩི་  
མ་རིམ་གྱིས་སྤྱངས་ཏེ་རྩི་མ་མཐའ་དག་བྲལ་བའི་གནས་སྐབས་དེ་བྱང་ཆུབ་དང་། དེ་

ལྟ་བུའི་བྱང་ཆུབ་མངོན་དུ་བྱས་ན་རང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཡོན་ཏན་རྣམས་གསུངས་པ་  
དང་། གཞན་དོན་གྱི་ཆ་ནས་འཕྱིན་ལས་དེ་ཉིད་གསུང་གི་ཡོད། དེས་ན་རྟོ་རྗེའི་  
གནས་བདུན་ཞེས་གོ་རིམ་འགྲིགས་སྟངས་འདི་ལ་གོ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག།

དེས་ན་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་འགྲོ་སྟངས་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་  
འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་ན། རང་གཅིག་ལ་བསམ་  
བ་མ་ཡིན་པར་མཐའ་ཡས་པའི་སེམས་ཅན་མཐའ་དག་བྱང་ཆུབ་དེ་ལ་འགྲོད་བསམ་  
པའི་སྒོའམ་སེམས་བསྐྱེད་ཅེས་པ་དེ་སྤྲེལ་ཡོང་བས་ན། དེའི་རྗེས་སུ། བདག་གིས་  
སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཆོགས་རྣམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འབྲུག་  
པར་ཤོག། ཅེས་པའི་སེམས་བསྐྱེད་དེ་སྤྲེལ་ཡོང་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་  
ཆོས་ཆོགས་མ་ར་ཆོ་ཆང་མས་འདོན་བཞིན་ཡོད་ལ། སྒོ་ཐོག་ཉུང་ཡོད་པ་ཡིན།  
དེས་ན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་མའི་དོན་དག་ལ་བསམ་སྒོ་གང་མཆོམས་བཏང་  
སྟེ་སེམས་ལ་བཟོ་ལྟ་ཞིག་ཆགས་ན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས། ཐར་བ་འདོད་པ་རྣམས་  
ཀྱི་སྦྱབས། །ཞེས་གསུངས་པ་དེ་དངོས་གནས་གཅིག་ནས་གཉིས་སུ་བྲངས་པའི་རྒྱ་  
མཆན་བཤད་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། བསམ་སྒོ་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།  
དངོས་ནས་སྤྱི་བཤད་ཅུང་ཟད་མང་བྲགས་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་སོང་ཡང་། རྒྱ་མཆན་དེ་  
རྣམས་ཁྱེད་རང་ཆོས་ཤེས་ན་པན་ཐོགས་ཡོད།

### བཀའ་ཆོས་དངོས་གཞིའི་གཞུང་མཆོག།

དེ་རིང་འཁྲིད་རྒྱུའི་དཔེ་ཆ་འདི་ནི་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྦྱབ་ཀྱིས་  
མཇུག་པའི་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྐྱོད་པ་ཞེས་པའི་རྟེན་འབྱུང་གི་དེ་ཁོ་ན་

ཉིད་གསུངས་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་སྟོན་པར་བསྟོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་རྗེ་བདག་ཉིད་  
ཆེན་པོས་མཛད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་འདི་ཡང་བཙུག་ལྡན་འདས་ཀྱིས་རྟེན་  
འབྲུང་རང་དབང་གི་སྒྲོ་ནས་འདོམས་པར་མཛད་པའི་ཐོག་ནས་སྟོན་པའི་ཡོན་ཏན་  
གཟིགས་ཏེ་སྟོན་པ་ལ་བསྟོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། འདི་གཉིས་ཀྱི་ཕྱོགས་གཅིག་  
ནས་གཞུང་ཁོག་གཅིག་པ་དང་། གཉིས་ནས་རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་གཞུང་འདི་སྐྱ་  
སྐབ་ཀྱིས་སྟོན་པ་བཙུག་ལྡན་འདས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་བའམ་བརྟེན་ནས་བཏགས་  
པའི་རྟེན་འབྲུང་རང་དབང་གི་སྒྲོ་ནས་འདོམས་པར་མཛད་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་  
སྟོན་པ་ལ་བསྟོད་པ་གནང་བ་འདི་ནི་རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པའི་  
ཁུངས་འདི་ཆགས་ཡོད་པས་གོ་རིམ་བསྐྱིགས་དགོས་དོན་འདི་ལྟར་ཡིན།

འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པ་ལ་ལུང་རྒྱང་ལས་ཁྲིད་རྒྱུ་མེད། རོས་ཀྱི་  
ལུང་རྒྱུ་ནི་ད་ལྟའི་ཁྲི་པ་ལས་ཐོག་རི་རྩོད་རིན་པོ་ཆའི་སྐྱ་བྱང་ནས་ཁྱས་པ་ཡིན།  
ཁོང་ནི་སྤྲ་མ་བསམ་ཀྱིས་མི་བྲལ་པ་ཞིག་རེད། རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་ནི་ཁྱ་ལྟ་སྤྲ་མ་  
གན་རིག་འཛིན་བསྟན་པའི་བྱང་ནས་ཁྱས་པ་ཡིན། བཤད་ལུང་ཡིན་ལ་ཏ་ཅང་  
དགོན་པོ་རེད་འདུག།

### འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པའི་བཀའ་ཁྲིད།

རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ལོ་ཀྱའི་ཏ་ལྷ་ཤི། བོད་སྐད་དུ། འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་  
བསྟོད་པ། འཇམ་དཔལ་གཞོན་ནུར་གྱུར་པ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །དེ་ཡང་འཛིག་རྟེན་  
དང་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་ཞེས་པ་ནི། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་མཛོན་སུམ་དུ་མ་མཐོང་བའི་  
གནས་སྐབས་དེར་འཛིག་རྟེན་དང་། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་མཛོན་སུམ་དུ་མཐོང་བ་ཡན་ཆད་

ནི་སོ་སྤྱེའི་ས་ལས་འཕགས་པའི་འཕགས་པ་སྟེ་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་ཡིན། དེ་  
ཡང་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་གཙོ་བོ་ནི། བདག་མེད་པའི་དེ་  
ཁོན་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་དང་མཐོང་བའི་ཆ་ནས་འཛིག་གི་ཡོད་སྟབས། འཛིག་  
རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པ་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན། འཇམ་དཔལ་གཞོན་ཅུར་  
གྱུར་པ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །ཞེས་པ་ནི་འགྱུར་ཕྱག་ཡིན།

དབེན་པའི་ཡེ་ཤེས་རིག་གྱུར་བ། །

འཛིག་རྟེན་འདས་ཁྱོད་ཕྱག་འཆའ་འདུད། །

གང་ཁྱོད་འགོ་ལ་པན་པའི་བྱིར། །

ཡུན་རིང་ཐུགས་རྗེས་ངལ་བར་གྱུར། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། གང་གིས་ཐུགས་བརྩེས་ཉེར་བཟུང་ནས། །ལྟ་བ་ཐམས་ཅད་  
སྤངས་པའི་བྱིར། །དམ་པའི་ཚས་ནི་སྟོན་མཛད་པའི། །གོ་ཏམ་དེ་ལ་ཕྱག་འཆའ་  
ལོ། །ཞེས་པ་དང་དོན་གཅིག་ཡིན། འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པའི་འགྲེལ་པ་  
བསྟན་འགྱུར་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་སྟུང་། འོན་ཀྱང་ད་ལན་གྲེལ་བ་ཆེ་བས་ལྟ་ཁོམ་མ་བྱུང་།  
དབེན་པའི་ཡེ་ཤེས་རིག་གྱུར་བ། །ཞེས་པ་ནི། སྤྱི་བ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་མཐའ་དག་གིས་  
དབེན་པ། དེ་ཡང་གཉིན་པོ་མ་སྤྱེས་ན་སུ་མ་སྤྱད་གནས་པ་ཞིག་ལ་གཉིན་པོ་སྤྱེས་  
པའི་སྟོབས་ཀྱིས་བཅོམ་སྟེ་སྤྱི་བ་གཉིས་ལས་དབེན་པ་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་  
ཀྱི་ཆ་ནས་རི་ལྟ་བུ་རྟོགས་པའི་རྣམ་མཁྱེན་གཙོ་བོ་དང་། རི་སྟོད་པ་རྟོགས་པའི་རྣམ་  
མཁྱེན་ཡང་དེའི་ཞོར་ལ་གསུང་གི་ཡོད།

འཛིག་རྟེན་འདས་ཁྱོད་ཕྱག་འཆའ་འདུད། །ཅེས་པ་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་

གྱི་ཆ་ནས་གཙོ་བོར་བསྟོད་པ་ཞིག་ཡིན། གང་ཁྱོད་འགྲོ་ལ་པན་པའི་ཕྱིར། །ཡུན་  
རིང་ཐུགས་རྗེས་ངལ་བར་གྱུར། །ཞེས་པའི་རྐང་བ་གཉིས་གྱིས་བརྩེ་བའི་ཡོན་ཏན་  
གྱི་ཆ་ནས་བསྟོད་པ་ཡིན།

སྤང་བོ་ཅམ་ལས་གྲོལ་བ་ཡི། །

སེམས་ཅན་མེད་པར་ཁྱོད་བཞེད་ལ། །

སེམས་ཅན་དོན་ལའང་མཆོག་གཞོལ་བར། །

ཐུབ་བ་ཆེན་པོ་ཁྱོད་ཉིད་ཞུགས། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། དེ་ཡང་། སྤང་བོ་ལས་ཅམ་གྲོལ་བ་ཡི། །ཞེས་པའི་སྤང་བོ་  
ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་མི་བཞེད་པ་གོང་ཞུས་ལྟར། སྤང་བོ་ལས་དོན་གཞན་  
པའི་བདག་གས་སེམས་ཅན་མེད་ཅེས་བ་དེས་བདག་མེད་པའི་ལྟ་བ་གསུང་གི་ཡོད།  
སྤྱག་བསྐུལ་གྱིས་མནར་བའི་སེམས་ཅན་དེ་སྤང་བོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་  
ཞིག་དང་། མདོར་ན་སྤྱི་མ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅན་གཟིགས་པའི་སློན་ས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་  
སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལ་གཞོལ་བར་མཛད་པ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས། ཆོས་ཐམས་ཅད་  
རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་སྟོང་བ་རེད། རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་རྒྱལ་ཅམ་ཡང་མེད།  
བདེན་པར་གྲུབ་པ་རྒྱལ་ཅམ་མེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས། ང་ཆོར་སྤང་བ་ཨ་འཐས་ཤིག་  
འཆར་བ་འདི་གཏན་ནས་མེད་ཅེས་ཐག་གཅོད་གྱི་ཡོད། དོན་དམ་བདེན་པའི་དབང་  
དུ་བྱས་ན། རྗེ་བཙུན་མི་ལས་གསུངས་པ་སྟེ།

དོན་དམ་བདེན་པའི་དབང་དུ་ནི། །

བགེགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱང་མེད། །



ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐོབ་བྱའི་སངས་རྒྱས་ཀྱང་མེད། བཟོད་བྱེད་ཀྱི་ལམ་  
ཡང་མེད། དམིགས་པ་སེམས་ཅན་ཡང་མེད་ཅེས་གསུངས། འོན་དམིགས་པ་  
སེམས་ཅན་ཉམ་ཐག་པར་དམིགས་ནས་དེ་སྤྲུག་བསྐལ་ལས་བྲལ་འདོད་ཀྱི་སྒོ་རི་  
ལྟར་བྱས་ཏེ་ཡོང་ངམ་ཞེས་འགལ་འདུལ་བྱ་བྱུང་ག་པ་གཤམ་དུ་རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་  
བའི་ནང་ནས་ཐོན་ཡོང་བ་ཡིན། རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་བ་དང་། བྱ་བྱེད་འཐད་པ་  
གཉིས་ལ་བསམ་སྒོ་ཞིབ་ཏུ་བཏང་སྟེ་གཞི་ནས་འདི་ནི་དངོས་གནས་རེད་འདུག་  
བསམ་པ་ཞིག་སྒོར་འཆར་བ་ཞིག་ལས། ཉོབ་སྟེ་བདེན་པར་བྱུབ་པ་རྒྱལ་ཚམ་ཡང་  
མེད། ང་ཆོར་སྤང་བ་ལྟར་དུ་བྱུབ་པ་གཏན་ནས་མེད་ཅེས་ཐག་བཅད་ཟིན་རྗེས་  
སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་པའི་བྲམས་པ་དང་སྟོང་རྗེ། རྒྱལ་བ་ལ་དམིགས་པའི་དད་  
པ་བཅས་ནི་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་སྒོ་རོར་འཆར་སྟེན་པ་ཡིན།

དེས་ན་ཆོག་གས་བཅད་འདིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པ་རེད།  
གང་ཟག་ཀྱང་བདག་མེད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཐ་སྙད་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལ་གཅིག་  
ཏུ་བཅོན་པར་མཛད་པའི་སྤྱབ་པ་ཆེན་པོ་ཁྱོད་ཉིད་ཞུགས་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན།  
ཞུགས་ཞེས་པ་དེར་བས་འཕུལ་དགོས་སམ་མི་དགོས། ཡང་ན་སྤྱབ་པ་ཆེན་པོ་ཁྱོད་  
ཉིད་ཀྱི་ཞུགས་དགོངས་ལ་ཞུགས་ཞེས་འཇུག་པའི་དོན་དང་། བ་འཕུལ་ཡོད་ན་སྤྱབ་  
པ་ཆེན་པོ་ཁྱོད་གཏན་གྱི་སྤྱབས་གནས་དམ་པར་བཞུགས་ཡོད་ཅེས་པར་གོ་རྒྱུ་  
ཡོད།

སྒོ་ལྷན་ཁྱོད་ཀྱི་སྤང་དེའང་། །

ཞེས་པར་ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱར་ནའང་སྤྱར་རྒྱུ་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་རྒྱུ་པ་མཐའ་མར་

བསྟན་ཞེས་ཡོད་པར་བརྟེན་ཁྱིད་ཀྱིས་ཞེས་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེ་བ་བཅས་  
ལེགས་པ་མེད་དམ་སྟེ།

སྤྱོད་མ་སྤྱོད་ཀྱི་རི་ཟེལ། །

གོང་ཁྱིད་མི་ལས་རི་བཞིན་དུ། །

སྤྱོད་ལྟན་ནམས་ལ་རབ་དུ་བསྟན། །

ཞེས་པས་རྟེན་འབྱུང་ཡིན་པ་ཀྱི་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཡོད་པ་  
མིན་ཞེས་པ་དེ་བྱུང་ཡོང་གི་ཡོད། བཅོམ་ལྟན་འདས་ཀྱི་མདོ་མང་པོའི་ནང་བརྟེན་  
ནས་འབྱུང་བ་ཀྱི་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་མ་བྱུང་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་  
ཡོད། མདོར་ན་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཀྱི་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་བདག་མེད་པ་རེད་ཅེས་  
གསུང་གི་ཡོད།

བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཞེས་པ་དེར་ཀྱི་འབྲས་རྟེན་འབྱུང་སྟེ་ཀྱི་དང་འབྲས་བྱའི་  
རྟེན་འབྱུང་གཅིག་ཡོད། དེའི་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པ་ནི་ཀྱི་སྤྱོད་འབྲས་བྱ་སྤྱོད་པའི་དོན་  
ཡིན། འདི་ནི་འདུས་བྱས་ཀྱི་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། གཉིས་པ་ནི་བརྟེན་ནས་  
བཏགས་པའི་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྱུང་ལ་ནང་  
གསེས་བརྟེན་ནས་བཞག་པའི་རྟེན་འབྱུང་གཅིག་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་  
འབྱུང་གཅིག་བཅས་གཉིས་ཡོད། བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྱུང་ལ་འདུས་  
བྱས་མིན་གྱི་སྒྲིག་ཆ་གང་ཡང་མེད། འདུས་བྱས་མ་བྱས་དང་། སྤྱང་ཞིང་སྤྱིད་པའི་  
ཆོས་ཏེ། རྩོམ་ཡུལ་དུ་བྱ་རུང་བའི་ཤེས་བྱའི་ཆོས་མཐའ་དག་བརྟེན་ནས་བཏགས་  
པ་ཡིན།

བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་དེར་གོ་བ་རགས་པ་ཞིག་དང་། གོ་བ་ཐབ་པ་བཅས་  
གཉིས་ལས། གོ་བ་རགས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་བརྟེན་ནས་བཞག་པ་ཞེས་ཆ་ཤས་  
ལ་བཟློས་ནས་བཏགས་པ་རེད། དེ་ཡང་ཆ་ཤས་ལ་བཟློས་ནས་ཆ་ཅན་འཛོག་པ་  
དང་། ཆ་ཅན་ལ་བཟློས་ནས་ཆ་ཤས་འཛོག་པ་བཅས་གཞི་བྱུང་ན་ཆ་བཅས་ཡིན་  
པས་བྲལ། དེས་ན་གཞི་བྱུང་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་ཆ་ཤས་ལ་བརྟེན་  
ནས་བཞག་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དེས། ཐ་སྙད་དུ་རང་མཆོན་བཞེད་མཁན་མཁན་  
ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བརྟེན་ནས་བཞག་པ་འཇམ་བརྟེན་ནས་  
བཏགས་པའི་རྟེན་འབྱུང་གཅིག་གསུངས་ཡོད། བརྟེན་ནས་འདོགས་སྐྱངས་དེ་ཡང་།  
རང་གི་ཆ་ཤས་ལ་བཟློས་ནས་བཏགས་པ་ཡིན། ཐ་སྙད་དུ་ཡང་རང་མཆོན་མི་  
བཞེད་པར་མགོན་པོ་ལྷ་སྐུབ་ཀྱི་དགོངས་པ་མཐར་ཐུག་གསུངས་ན། སློབ་དཔོན་  
སངས་རྒྱས་བསྐྱངས་དང་། སློབ་དཔོན་ལྷ་བ་གྲགས་པ། རྒྱལ་སྤུས་ཞི་བ་ལྷ་སོགས་  
ཀྱིས་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

བརྟེན་ནས་བཞག་པའི་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པ་ནི་ཆ་ཤས་ལ་བཟློས་ནས་ཆ་ཅན་  
དང་། ཆ་ཅན་ལ་བཟློས་ནས་ཆ་ཤས་བཅས་འཛོག་སྐྱབས། ཆ་དང་ཆ་ཅན་ལྷལ་སྟེང་  
ནས་ཡོད་པ་ཞིག་སྤང་བ་ལྟར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་པའི་ཆ་དང་། དོན་གྱི་ངོས་ནས་  
བྱུང་པའི་ཆ་ཅན་བཅས། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་པའི་ཆ་ཤས་དང་། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་  
པའི་ཆ་ཅན་གཉིས་པན་ཚུན་བཟློས་ནས་བྱུང་པ་རེད།

དེས་ན་དོན་དམ་པར་མ་བྱུང་པ་རེད། ར་ཆོར་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་པ་སྤང་གི་  
ཡོད། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་པ་སྤང་བའི་ཆ་དང་ཆ་ཅན་འདི་རྣམས་དོན་དམ་པར་ཡོད་

མེད་བཏགས་དོན་བཅའ་ན་རྟེན་རྒྱ་མེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས། སན་ཚུན་བསྟོས་ནས་  
གྲུབ་པའི་ཆ་དང་ཆ་ཅན་སྒོར་སྤང་བ་ལྟར་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་  
མཁན་གཅིག་དང་། སྒོར་དཔོན་སངས་རྒྱས་བསྐྱངས་ལ་སོགས་པས་ང་རང་ཆོར་  
སྤང་བ་འདི་དག་སྤང་བ་ལྟར་དུ་གྲུབ་པ་གཏན་ནས་མེད་ལ། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་  
མེད་ཅེས་གསུངས། ང་ཆོར་སྤང་བ་ནི་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་སྤང་བཞིན་ཡོད། རོ་བོ་  
ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་དེ་པར་ངོས་ནས་སྤང་བ་ལྟར་དུ་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད་ན། པར་  
ངེས་བཞིན་བཅའ་ན་རྟེན་དགོས་པ་ཡིན། ཆོས་འདི་དང་འདི་རེད་ཅེས་མཇུག་མོ་  
འཇུགས་ས་ཞིག་དགོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཅ་བ་ནས་མེད།

རྣམ་བཟུན་གྱིས་མེད་གང་དེ་རི་ལྟ་བུར། །

ཡོད་ཅེས་རྣམ་འབྱོར་པས་འདིའི་ཡོད་མི་རྟེན། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཐ་སྙད་དུ་སྤང་ཅམ་དེའི་ཐོག་འཛིག་པ་ལས། སྤང་ཅམ་  
དེའི་རོ་བོ་དངོས་གང་འབྲེལ་མིན་མིན་འཆོལ་བར་བྱིན་ན་གཏན་ནས་རྟེན་རྒྱ་མེད།  
དེས་ན་བརྟེན་ནས་བཞག་པ་ཅམ་མ་ཟད། བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་རེད། དོན་གྱི་  
ངོས་ནས་གྲུབ་པ་དང་། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ། རང་གི་མཆོན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་  
གཏན་ནས་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

རྟེན་འབྱུང་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྱུང་སྟེ་རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྱུང་གཅིག་  
ཡོད། དེ་ནི་ནང་བ་ཡོངས་ཀྱིས་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ནང་བ་མིན་པའི་ཆོས་པ་རྣམས་ཀྱིས་  
རྒྱ་འབྲས་ཁས་སྦྱངས་ཀྱང་། རྒྱ་འབྲས་བྱེད་པ་པོ་དང་། འབྲས་བུ་སྦྱོང་བ་པོ་གཉིས་  
རྟག་གཅིག་རང་དབང་བའི་བདག་ཏུ་འདོད་པ་ཡིན། དེས་ན་རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་ཆ་

ཆང་ཞིག་སླེབས་མི་སྤྱབ་པ་ཡིན། སངས་རྒྱས་པས་རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲུང་འདོད་པ་  
མ་ཟད། རྒྱ་བྱེད་པ་པོ་དང་། འབྲས་བུ་སྤྱོད་པ་པོ་གཉིས་ཀ་ཕྱང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་  
བཏགས་ཅམ་རེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད། དེས་ན་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནང་བརྟེན་  
ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བའི་གོ་བ་ཆ་ཆང་སླེབས་སྤྱབ་ཀྱི་ཡོད།

དེ་མིན་ཉོབ་སྟེ་བལྟས་ན། རྒྱ་འབྲས་འདོད་ཀྱི་ཡོད་པས་རྟེན་འབྲུང་དོན་གྱིས་  
ཁས་སྦྱངས་པ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། རྟེན་འབྲུང་དོན་གྱིས་ཁས་སྦྱངས་པར་སོང་བ་རེད་  
ཅེས་བརྗོད་དགོས་བྱུང་ནའང་། བྱེད་པ་པོར་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་རྟེན་འབྲུང་མི་བཞེད་  
པར་རྟག་གཅིག་རང་དབང་བ་འདོད་ཀྱི་ཡོད་པས་མི་འགྲིགས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།  
དེས་ན་དེ་ལྟར་འདོད་མཁན་ནང་པ་ཁོ་ན་ཡིན། ནང་པས་བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་  
འབྲུང་བ་ཞེས་པ་དེ་གསུང་གི་ཡོད། བརྟེན་ནས་བཞག་པ་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་  
པ་ཞེས་པ་གཉིས་ནི་དབྱ་མ་པས་འདོད་པ་ཡིན། དབྱ་མའི་འདོད་པའི་ནང་དུའང་ཐ་  
སྟོད་དུ་རང་མཆན་བཞེད་མཁན་གཅིག་དང་། དེ་ལྟར་མི་བཞེད་མཁན་གྱི་ལྷགས་  
གཉིས་ཡོད།

དེས་ན་བརྟེན་ནས་བཞག་པ་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞེས་པ་གཉིས་  
བཞག་ཆོག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད་འདུག འདི་ནི་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྤྱན་མོང་མ་  
ཡིན་པའི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ཡིན། བྱམས་པ་དང་། བརྟེན་བ། བཟོད་པ་སོགས་ནི་ཆོས་  
ལྷགས་ཆང་མས་གསུང་གི་ཡོད། བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་ཞེས་པ་ནི་ནང་པའི་སྤྱན་མོང་  
མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ཆོས་ཡིན། ཆོས་ལྷགས་གཞན་སྤྱ་གཅིག་གིས་ཀྱང་འདི་ལྟར་  
འདོད་མཁན་མེད།

ད་དུང་ནང་གསེས་བཞུགས་པའི་ཆེན་འབྲུང་གིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་  
པན་ཚུན་བཏོས་ནས་བཟང་དང་ངན། གཅིག་དང་ཐ་དད། རྒྱ་དང་འབྲས་བྲུ། བདག་  
དང་གཞན་སོགས་ཆང་མ་བཏོས་ནས་བྱུང་བ་ལ་སྒྲག་ཡིན། བཏོས་ནས་བྱུང་ཅེས་  
པའི་ཆོག་དེ་ཉིད་ཀྱིས་གང་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ཅེ་ན། ང་ཆོ་ནམ་རྒྱན་མི་ཞིག་ལ་  
ཁོང་ཁོ་ལངས་སྐབས། མི་འདིས་བྱས་མ་སོང་། མི་འདིས་ང་ལ་གཞོད་པ་བསྐྱུལ་བྱུང་  
ཞེས་མི་ཞིག་ལ་མཇུ་བ་མོ་འཇུགས་ཀྱི་ཡོད། བཏོས་ནས་བྱུང་བ་ཞེས་པ་དེར་  
བསམ་སྒྲོ་ཞིག་འཁོར་ན། མི་དེས་ང་ལ་གཞོད་པ་བསྐྱུལ་བའི་བྱ་བ་ངན་པ་བྱེད་པའི་  
རྒྱ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བཞུགས་བྱུང་བ་རེད། རྒྱ་རྒྱུ་དེ་མཆོག་གསུང་བའི་ནང་དུ་  
ངས་ཀྱང་བྱེད་ལུགས་མ་འགྲིགས་པ་མང་པོ་བྱས་ཏེ་པ་རོལ་པོ་མ་དགའ་བ་བྱུང་སྟེ་  
ང་ལ་གཞོད་པ་སྐྱུལ་ཀྱི་ཡོད་བསམ་པའི་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་ན། ཁོང་དུ་ཁོང་ཁོ་ཟ་སའི་  
ཡུལ་འབེན་ལྟ་བུའི་མཇུ་བ་མོ་འཇུགས་ས་དེ་མེད་པར་བྱུང་བ་ཡིན།

ཞེན་ཆགས་སྦྱེ་སྐབས་དེ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་། དེ་བཟང་པོ་ཞིག་རེད་བསམ་  
པའི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཞེན་ཆགས་སྦྱེ་སྐབས་ Attachment ། ཞེན་ཆགས། །  
Desire ། འདོད་པ། ། ཞེན་ཆགས་དང་འདོད་པ་གཉིས་མི་འདྲ། འདོད་པ་ལ་བདེ་བ་  
འདོད་པའི་འདོད་པ་དང་། སྤྲུག་བསྐྱུལ་ལས་བྲལ་བར་འདོད་པའི་འདོད་པ་བཅས་  
ཡང་དག་པ་ཡིན། ཞེན་ཆགས་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཞེན་པ་ཞིག་ཡིན།

ཨ་རིའི་སྒྲན་གྲགས་ཅན་གྱི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ཁོང་ལོ་བཅུ་ལྷག་གོང་  
ཐེངས་གཅིག་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་། སྐབས་དེར་དགྲུང་ལོ་བཅུ་དྲུ་གྲངས་ལ་སྦྱེབས་  
འདུག ཁོང་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་དང་། མི་སེམས་ནད་ཅན་བཅོས་གནང་མཁན་ཞིག་

རེད། ཁོ་རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་གི་ཐོག་ནས་ཕྱོགས་བསྡོམས་རྒྱག་སྐབས། ཁོང་ཁོ་ཟ་  
སྐབས་ཁོང་ཁོ་ཟ་སའི་ཡུལ་དེ་ར་ཆོར་མི་སྤྱག་པ་ཞིག་སྤང་གི་ཡོད། མི་སྤྱག་པ་སྤང་  
བའི་བརྒྱ་ཆ་དགུ་བརྒྱ་དོན་ལ་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་པར། རང་གི་རྣམ་རྟོག་གིས་སྤྱོ་  
བཏགས་ནས་ཁོང་ཁོ་ཟ་ཡུལ་དེ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམས་པ་སྤྱག་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་ཡོད།  
དོན་དངོས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཅམ་སྤྱག་པ་ཡོད་པ་ལས། དེ་འཕྲོས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་དགུ་བརྒྱ་  
རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་བཟོས་པ་རེད་གསུང་གི་འདུག

ནང་པའི་གཞུང་ནས་དེ་ལ་ཚུལ་མིན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་ཅེས་གསུངས་ཡོད།  
ཆགས་སྤང་སྤྱེ་སྐབས་ཚུལ་མིན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་གིས་བཟང་པོ་དང་ངན་པར་  
སྤྱོ་བཏགས་ནས་ཆགས་སྤང་སྤྱེས་ཡོང་གི་ཡོད། ཅ་བ་ཤེས་རབ་ལས།

ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཟད་པའི་མཐར། །

ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྣམ་རྟོག་ལས། །

དེ་དག་སྤྱོས་ལས་སྤྱོས་པ་ནི། །

སྤྱོང་བ་ཉིད་ཀྱིས་འགག་པར་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས་པའི་རྣམ་རྟོག་ནི་ཚུལ་མིན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་དེ་ཡིན།  
དེས་ན་རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་བ་དེར་ནང་གསེས་རིམ་པ་མང་པོ་ཡོད།

མདོར་ན་བཟོས་ནས་གྲུབ་པ་ཞེས་པ་ནི་ཏ་ཅང་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་འདུག  
ངོས་ནས་ནམ་རྒྱུན་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། རྟོན་འབྱུང་དང་བཟོས་ནས་གྲུབ་པ་  
ཞེས་པའི་ལྟ་བ་དེ་ནང་པའི་གཞུང་ནས་བྱུང་ཞིང་། ལྟ་བ་དེ་སྤྱར་ས་ཁོར་ཡུག་ལ་ཆ་  
མཆོན་ནའང་ལྟ་བ་དེར་འབྲེལ་བ་ཏ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་བཞིན་འཛམ་གླིང་

གི་དཔལ་འབྱོར་དང་། འཕྲོད་བསྟེན། ཆབ་སྲིད་སོགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ལྟ་བུ་འདི་  
དང་འབྲེལ་བ་ཤུགས་ཆེ་ཡོད།

ང་ཆོའི་སྒྲིན་མང་པོ་ཞིག་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་  
འབྲེལ་ཡིན་ཅུང་། ཕྱིའི་སྤང་ཚུལ་ལ་རང་ངོས་ནས་བྱུང་བར་འཛིན་གྱི་ཡོད། དེར་  
བརྟེན་ཉོན་མོངས་མང་ཆེ་བ་ཕྱིའི་སྤང་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། དེའི་གཉེན་  
པོ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱས་ནས་སེལ་དགོས་པ་རེད། དེའི་རྒྱ་  
མཚན་ནི་སློ་མི་ཅུང་བ་དག་ཕྱིའི་མཐོང་སྤང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་  
ཕྱིའི་སྤང་ཚུལ་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་སྤངས་བར་བྱུང་བར་ཆེན་པོ་ཡོད། དངོས་  
ཡོད་གནས་སྤངས་ཤེས་བྱེད་གཙོ་བོ་ནི་བརྟག་དབྱེད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཁོ་ན་རེད། འདི་ནི་  
ནང་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་འདི་ཉ་ཅང་ཙུ་བ་ཆེན་པོ་ཞི་དང་། ནང་པའི་ཐུན་  
མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད་འདུག

གང་དག་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་ནམས། །

དེ་མེད་བར་ནི་ཡོད་མིན་པས། །

ཞེས་འབྲས་བུ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་ཡོད་ན། ཁོ་རང་གི་རང་དབང་གིས་བྱུང་  
བ་རེད། གཞན་ལ་བཟོས་མི་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་རྒྱུ་ལ་བཟོས་དགོས་  
དོན་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། འབྲས་བུ་རྒྱུ་ལ་མི་བཟོས་ཞེས་བརྗོད་ན། ང་ཆོའི་མྱོང་  
བ་དང་མངོན་སུམ་ཆོད་བྱུང་ལ་འདར་གཞི་དེ་གི་ཡོད། དེས་ན་བསམ་སྒྲོ་ཡག་པོ་ཞིག་  
བཏང་ན། འབྲས་བུ་རྒྱུ་ལ་བཟོས་ཤིང་། འབྲས་བུ་ཡོང་མིན་ནི་རྒྱུ་ཁོ་ནའི་རྗེས་སུ་  
འབྲོ་བས་ན། འབྲས་བུ་དེ་རང་དབང་གིས་བྱུང་མི་འདུག་བསམ་པ་ཞིག་སྒྲོར་ཤར་



གྱི་ཡོད།

ལྷག་པར་རྒྱ་ཞེས་པའི་དོན་དེ་གྲུབ་པ་དེ་ཡང་སྐྱེད་བྱ་ལ་བཟོས་ནས་སྐྱེད་བྱེད་  
བཞག་པ་ཞིག་ཡིན། སྐྱེད་བྱ་མེད་ན་སྐྱེད་བྱེད་ཡོང་མི་ཐུབ། བན་གདགས་བྱའི་  
འབྲས་བྱ་མེད་ན། བན་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡི་རོ་བོ་ཆང་གི་མེད། དེས་ན་དུས་ཀྱི་ཆ་  
ནས་རྒྱ་སྡོན་དང་འབྲས་བྱ་རྗེས་སུ་བྱུང་ན་ཡང་། རྒྱའི་རང་བཞིན་ཡོང་བ་དེ་རྒྱ་ཡི་  
རོ་བོའི་མཆན་ཉིད་ཆང་བ་ལ་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་འབྲས་བྱ་ལ་བཟོས་ནས་ཡོང་དགོས་  
པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་བཟོས་པའི་དོན་ཡིན། རྒྱ་དེ་འབྲས་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བྱ་  
སྐྱེས་པ་མིན་ན་ཡང་། རྒྱ་ཡི་རོ་བོ་གྲུབ་པ་དེ་འབྲས་བྱ་ལ་བཟོས་པ་ཡིན། འབྲས་བྱ་  
རྒྱ་ལ་བཟོས་པ་མ་ཟད་རྒྱ་ཡང་འབྲས་བྱ་ལ་བཟོས་ཡོད། དེ་ནི་བཟོས་གྲུབ་ཡིན།

གཟུགས་བརྟན་ཉིད་དང་མཚུངས་པ་རུ། །

གསལ་བར་ཅི་ཡི་ཕྱིར་མི་འདོད། །

འབྱུང་བ་མིག་གིས་གཟུང་མིན་པས། །

དེ་དངོས་མིག་གི་རི་ལྟར་ཡིན། །

ཞེས་པ་ནི་དབུ་མ་རིན་ཆེན་སྒྲེང་བ་ལས། འབྱུང་མེད་གཟུགས་ལྷ་ག་ལ་  
ཞིག་། ཅེས་པ་ཞིག་ཡོད། དེ་ཡང་འབྱུང་བ་དང་འབྱུང་འབྱུར་གཉིས་སུ་བྱེ་བའི་འབྱུང་  
བ་བཟོས་ནས་གྲུབ་ཅུང་ཞིག་ཡིན་སྟབས། བཟོས་ནས་གྲུབ་ཅུང་གྱི་འབྱུང་བ་དེ་  
ལས་སྐྱེས་པའི་འབྱུང་འབྱུར་དེ་ཡང་བཟོས་ནས་གྲུབ་ཅུང་ཞིག་དང་། བརྟེན་ནས་  
བཏགས་ཅུང་ཞིག་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་མིན་ནས་སྟུམ།

འབྱུང་བ་དང་འབྱུང་འབྱུར་གཉིས་སུ་འབྱུང་བའི་ནམ་གཞག་སྒྲོར་སྒྲོབ་དེབ་

ཕྱོགས་སྒྲིག་བྱེད་པོ་རྣམས་དང་། ལ་སྟོན་ང་ཆོ་སྐད་ཆ་བྱུང་བ་ལྟར། དེའི་སྟོང་གསལ་པོ་ཞིག་གཏན་ནས་མི་འདུག དབྱ་མ་རིན་ཆེན་སྒྲིང་བའི་ནང་འབྱུང་བ་དང་འབྱུང་འབྱུང་གཉིས་སུ་བྱེ་བའི་འབྱུང་བ་ཞེས་གསུངས་སྐབས། འབྱུང་བཞི་བསྟུས་བ་ཞིག་སྟེ། དེ་ཡང་འབྱུང་བའི་གནས་སྐབས་སུ་འབྱུང་བ་ས་དེ་འབྱུང་བ་གཞན་གསུམ་ལས་ལོགས་སུ་ངོས་འཛིན་རྒྱ་མེད་པར་པན་ཚུན་བཟོས་ནས་བྱུབ་ཅམ་ཞིག་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། འདི་ནི་འབྱུང་བ་ས་དང་། རྒྱ་དང་། མེ་དང་། རྒྱུང་རེད་ཅེས་རེ་རེ་ནས་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། འབྱུང་འབྱུང་ཉེ་རགས་པའི་ཐོག་ཏུ་སྒྲེབས་སྐབས། ས་རྒྱ་མེ་རྒྱུང་གི་འབྱུང་བ་རེ་རེ་ནས་ངོས་འཛིན་རྒྱ་ཡོད། དེས་ན་རྩོམ་གཞི་དེ་ཉིད་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་ཞིག་ཡིན་ན། རྩོམ་གཞི་དེ་ལས་བརྒྱམས་པའི་ཆོས་དེ་ཡང་བསམ་སྟོབས་ཀྱང་ན་བཏགས་ཅམ་ཞིག་ལས་མེད་པ་གསལ་པོ་ཡིན། དེས་ན། འབྱུང་མེད་གཟུགས་ལྷ་ག་ལ་ཞིག ། ཅེས་གསུངས་པ་མིན་ནམ་སྟུམ།

འབྱུང་བ་མིག་གིས་གཟུང་མིན་པས། །

དེ་དངོས་མིག་གི་རི་ལྟར་ཡིན། །

གཟུགས་ཉིད་གཟུང་བར་རབ་བཀག་པ། །

གཟུགས་ཉིད་ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་གསུངས། །

ཞེས་པས། ཡང་ན་ནང་གི་སྟེ་མཆེད་མིག་གི་དབང་པོ་ལྟ་བུ་ཆ་མཆོན་ན། བཟོས་ནས་བྱུབ་པ་ལས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་མེད། བྱེ་ཡི་གཟུགས་ཀྱི་སྟེ་མཆེད་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་། དེ་བཞིན་ཆ་ཤས་ཏུ་མར་བཟོས་ནས་བྱུབ་པ་ལས། ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་

བྱུང་མེད། དཔེར་ན། ང་ཆོས་མེ་ཉྱལ་མཐོང་བ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། མེ་ཉྱལ་གི་  
དབྱེབས་དང་ཁ་དོག་མཐོང་གི་ཡོད། དབྱེབས་དང་ཁ་དོག་དེ་དག་གང་གི་ཡིན་རྒྱུ་  
མེ་ཉྱལ་གང་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། ཉེད་རྒྱ་མེད། དཔེར་ན། བྱེད་རང་ཆོས་ང་མཐོང་གི་  
ཡོད། དངོས་གནས་མཐོང་བ་ནི་ངའི་ལུས་འདི་ཡིན། དེ་ཡང་ངའི་ལུས་ཀྱི་མདུན་  
ངོས་མཐོང་བ་ལས་ལྷག་ཀྱི་བྱེད་རང་ཆོས་མཐོང་གི་མེད་པས་ལུས་ཀྱང་ཆ་ཆང་  
མཐོང་གི་མེད། ལུས་དེ་ཡང་ལུས་ཀྱི་དབྱེབས་དང་ཁ་དོག་མཐོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་  
དབྱེབས་དང་ཁ་དོག་གང་གི་ཡིན་རྒྱུ་ལུས་དེ་གང་དུ་འདུག་ཅེས་དེས་ན་བརྗོད་རྒྱ་  
མེད།

བྱེད་རང་གིས་མཐོང་བ་ནི་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་ལུས་མཐོང་ཞིང་། རྒྱལ་བ་རིན་  
པོ་ཆེའི་དག་དེ་ཐོས་ཀྱི་ཡོད། ལུང་དག་གི་རིག་བྱེད་དེ་དག་བརྒྱད་ནས་བསྟན་འཛིན་  
རྒྱ་མཆོའི་བསམ་སྒྲོག་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་པལ་ཆེར་ཆོད་ཐིགས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།  
འོན་ཀྱང་མཐོང་བའི་ལུས་དང་། ཐོས་པའི་སྒྲ། ཆོད་དཔག་བྱས་པའི་སྒོ་བཅས་སུའི་  
རེད་དམ་ཞེ་ན། བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཆོའི་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་རེད། སུའི་ཡིན་རྒྱུ་  
བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་དེ་ག་གི་རེད་དམ་ཞེ་ན་བརྗོད་རྒྱ་མེད། མཐོང་བ་ནི་ངའི་ལུས་  
དང་། ཐོས་པ་ནི་ངའི་དག་གི་སྒྲ་བཅས་ཡིན། སུའི་དག་རེད་ཅེ་ན། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་  
ཆེའི་རེད་ཅེས་བརྗོད་རྒྱ་ཡོད། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་གང་དུ་འདུག་ཅེ་ན་བརྗོད་རྒྱ་  
མེད།

གོང་དུ་མེ་ཉྱལ་ལ་མཆོན་ནས་བརྗོད་པ་ལྟར། མེ་ཉྱལ་གི་དབྱེབས་དང་ཁ་དོག་  
མཐོང་གི་ཡོད། དབྱེབས་དང་ཁ་དོག་གང་གི་རེད་དམ་ཞེ་ན་མེ་ཉྱལ་གི་རེད། མེ་ཉྱལ་  
ཅེས་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། དབྱེབས་དང་ཁ་དོག་སོ་སོར་བསམ་ནས་མེ་ཉྱལ་གང་

དུ་འདུག་ཅེན་མེ་ཉོག་རྟེན་རྒྱ་མེད། གང་དང་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་ཆང་མ་དེ་ལྟར་  
རེད། དེ་ནི་གཟུགས་ཀྱི་སྤྱོད་མཆོད་ལ་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་བཞིན་ཆོར་བ་  
ལའང་།

ཆོར་བྱ་མེད་པར་དེ་མེད་པས། །

ཆོར་བ་ཉིད་ནི་བདག་མེད་པས། །

ཆོར་བ་དེ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས། །

ཡོད་པ་མིན་པར་ཁྱོད་ཉིད་བཞེད། །

མིང་དང་དོན་དག་ཐ་དད་མིན། །

ཞེས་པས་མིང་འདུག་སའི་དོན་ཞིག་ཡོད་དགོས། དཔེར་ན། བྱམ་པ་ཞེས་  
བརྗོད་ན། མིང་བྱམ་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་འདུག་སའི་ལྟོ་ལྟེན་ཞབས་ཞུས་ཆུ་སྐྱོར་  
ཀྱི་དོན་བྱེད་རྒྱས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། མིང་དེ་འདུག་སའི་དོན་ཞིག་  
ཡོད་ཀྱང་། མིང་དེ་འདུག་སའི་དོན་དེའི་ལྟོ་བ་དང་། ཞབས། ཆུ་སྐྱོར་བའི་བྱ་བ་  
སོགས་སོ་སོར་བསལ་ན་བྱམ་པ་རྟེན་རྒྱ་མེད། དེས་ན་མིང་འདུག་སའི་དོན་ཞིག་  
ཡོད་ཀྱང་། དེའི་ངོ་བོ་འཆོལ་བར་བྱིན་ན་མིང་གི་དབང་གིས་ཡོད་ཅེས་ཞིག་ལས།  
དོན་གྱི་ངོས་ནས་མིང་འདུག་སའི་དོན་དེ་འཛོག་ཐུབ་ཐབས་མེད། དེས་ན།

མིང་དང་དོན་དག་ཐ་དད་མིན། །

གལ་ཏེ་མིང་དང་དོན་གཅིག་ན་མེ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བསྐྱེད་བྱ་  
ཆོག་པ་ཡོང་བ་ཡིན།

མེ་ཡིས་ཁ་ཉིད་ཆོག་པར་འགྱུར། །

གཞན་ནའང་རྟོག་པ་མེད་འགྱུར་ཞེས། །  
བདེན་པ་གསུང་བ་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྟན། །  
བྱེད་པོ་རང་དབང་ཉིད་ལས་ཀྱང་། །  
ཐ་སྟོན་དུ་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྟན། །  
པན་ཚུན་ལྟོས་པ་ཅན་ཉིད་དུ། །  
བྱུང་བར་ཁྱོད་ནི་བཞེད་པ་ལགས། །  
བྱེད་པོ་ཡོད་མིན་སྟོན་པོའང་མེད། །  
བསོད་ནམས་དེ་མིན་རྟོག་འབྲེལ་སྦྱེས། །

ཞེས་བཏགས་དོན་བཅའ་ནས་བྱེད་པ་པོ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་མེད་ལ།  
དེ་བཞིན་བྱ་བ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བྱེད་པ་པོ་མེད། བྱ་བ་དང་མ་འབྲེལ་ལས་སུ་  
ཡུལ་ཡང་མེད། དེས་ན་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ཞེས་པ་སྒོ་རོར་འདི་ནི་བྱ་བ་དང་། འདི་  
ནི་བྱེད་པ་པོ། འདི་ནི་བྱ་བའི་ཡུལ་རེད་ཅེས་འཛོག་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་བསམ་སྒོ་ཞིབ་  
ཏུ་བཏང་ན། བྱེད་པ་པོར་འགྱུར་བ་ལ་བྱ་བ་ལ་བལྟས་དགོས་ཤིང་། བྱ་བ་དེ་བསྐྱབས་  
ནས་བྱེད་པ་པོ་འཛོག་དགོས་པ་ཡིན། བྱ་བ་དེ་སྐྱབ་པ་ལ་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་དགོས་པ་  
ཡིན། བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་བྱ་བ་བྱས་ཏེ་བྱེད་པ་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལས། བྱེད་པ་པོ་  
དང་མ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་མེད།

དེ་བཞིན་བྱ་བ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་མི་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་དང་མ་  
འབྲེལ་བའི་བྱ་བའི་ཡུལ་ཡང་མེད། དེ་དག་ནི་མ་བཟག་མ་དབྱེད་པའི་རང་ནས་བྱ་  
བྱེད་ལས་གསུམ་འཛོག་རྒྱ་ལས། བཟག་དོན་བཅའ་ན་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གཏན་

ནས་འདྲི་མེད་པ་ཡིན། འདི་དག་ལ་ཐོ་བཞིག་ཁ་རྒྱ་འདུག་གས། མཐུག་ཏུ་དེ་  
བཟུངས་ལན་ཁ་གས་བྱས་ན་སྟུགས། སང་ཉིན་རྒྱ་གས་བཏང་ན་ཆར་བའི་རེ་བ་ཡོད།

ཉིན་དང་པོའི་བཀའ་འདྲི་དང་དེའི་བཀའ་ལན།

གཙུག་ལག་ཁང་རྒྱུག་པོ་རྒྱག་པ་ནང་ཆོས་དང་མཐུན་མིན།

བཀའ་འདྲི། རྒྱ་ནག་ནང་དང་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་རྣམས་སུ་བོད་ཀྱི་སྐྱ་བྱ་ཆོས་  
དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཆེད་དུ་འབད་བ་ཤུགས་ཆེ་བྱེད་པ་དང་། གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་  
སྐྱ་ཁང་རྒྱུག་པོ་རྒྱག་པའི་ཤུགས་སྒོལ་དར་བཞིན་པའི་དགེ་སྦྱོར་སྒྲོར་གསུངས་  
རོགས།

བཀའ་ལན། དེ་དག་ནི་ཞོར་འཁྲུལ་ཡིན། སངས་རྒྱས་བཙུངས་ལྟར་འདས་ཀྱི་  
བསྐྱབ་བྱའི་ནང་། ལོག་པའི་འཆོ་བས་འཆོ་མི་བྱ། ཞེས་གསུངས་ཡོད། ལྷག་པར་  
དདུལ་ཡོང་སྤྲད་རྩུབ་དང་། ཁ་གསལ་གྱི་ཞོགས་སྒོར་སོགས་ཤོད་པ་དང་། སྐབས་རེ་  
ཉམས་པ་ཉོག་ཅིང་བཤད་དེ་ཐོབ་ཀྱིས་འཇལ་བ་ཟེར་བ་དེ་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟ་  
བུའི་ཐོག་ནས་སྐྱབ་པའི་རྒྱ་དངོས་རྣམས་ནི་ལོག་འཆོ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེ་  
དག་ནི་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་མཆོན་ཤས་བཟོ་མཁན་རེད་འདུག།

ནང་ཆོས་ཀྱིས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་པན་ཐོགས་ཅི།

བཀའ་འདྲི། འདི་ཕྱིའི་གཏན་གྱི་སྐྱབས་གནས་ཡེ་ཤོང་ས་མཆོག་ལ་བཀའ་འདྲི་

ཞུ་རྒྱུར། ནང་ཆོས་སྤངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་  
ནང་པན་ཐོགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་དང་། ཐོག་མར་ལྟ་བུར་གྱིས་མང་གཞི་  
བསྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནས་སངས་རྒྱུ་ས་པའི་ཆོས་ཀྱི་འགོ་སྤངས་ནི། དངོས་  
གནས་རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་ཞིང་། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པ། དངོས་ཡོད་ར་སྤོང་བུ་རྒྱ་  
ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་སྐྱབས་དེ་ལ་དང་བ་སྦྱེ་ཡོང་བ་ཡིན། དང་བ་སྦྱེ་སྐྱབས་བསྐྱབ་  
བྱའི་ནང་འདོད་ཚུང་ཆོག་ཤེས་དང་། བྱམས་དང་སྦྱིང་མེས་སྤོང་བ། བཟོད་པ་སྤོང་བ་  
སོགས་ལ་རྒྱ་མཚན་དང་དགོས་པ་མཐོང་བའི་སྤོང་ནས་དེ་ལ་སྤོབ་འདོད་ཤུགས་དྲག་  
པོ་ཞིག་བྱུང་ན། བསྐྱབ་བྱ་འདི་དག་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་  
ཐུབ་པ་ཡོང་བ་ཡིན།

### ལེ་ལོ་མེད་པར་བཟོ་བའི་ཐབས་ལམ་གང་ཡོད་དམ།

བཀའ་འདྲི། ལེ་ལོ་མེད་པར་བཟོ་ཐབས་ལ་གང་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ།

བཀའ་ལན། སྦྱང་པོ་མེད་པའི་དོན་ཞིག་ལ་ལེ་ལོ་ཡོད་ཀྱང་སྦྱོན་མེད། དེའི་ཐོག་  
དཀའ་ལས་བརྒྱབ་ཀྱང་སྦྱང་པོ་མེད་པ་ཡིན། སྤར་མི་ཞིག་གིས་དོ་བདར་ནས་དཀའ་  
ལས་རྒྱག་བཞིན་ཡོད་པར་བརྟེན། མི་གཞན་ཞིག་གིས་དཀའ་ལས་དེ་ལྟར་བརྒྱབ་  
ནས་དོ་དེས་གང་ཞིག་བྱེད་ཅིས་ཡོད་ཅེས་དྲིས་པར། མི་དེས་དོ་བདར་ནས་གཡུག་  
ཡག་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟར། དཀའ་ལས་ཤུགས་ཆེ་བརྒྱབ་པའི་མཐུག་ཏུ་དོན་  
དག་མེད་ན་དེ་ལ་ཡོང་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། དེ་ལྟ་བུར་ལེ་ལོ་ཡོད་ཀྱང་འགྲིགས། དེ་  
ལས་སྦྱིང་པོ་བྱས་ཏེ་ཉལ་ནས་བསྐྱེད་ན་ལེགས་པ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དཀའ་ལས་རྒྱག་

སའི་དོན་ཏེ། དཔེར་ན། ད་ལྟ་ནང་ཆོས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ཆོས་ཀྱིས་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་  
ཉོན་མོངས་འདུལ་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་། སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་བྲལ་ཐུབ་པ་ཞིག་  
ཡོད། དེ་ལྟར་བྲལ་པ་ཞིག་ཡོང་སྲིད་ན། དེ་ལ་འབད་བཅོམ་བྱེད་འོས་པ་དང་། དེ་ལ་  
འབད་བཅོམ་བྱས་ན་རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་དགེ་བ་ཆོས་སྤྱད་ཀྱི་  
ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་དགེ་བ་ཞིག་བསྒྲུབས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བྱའི་ཆོས་ཤིག་ཐོབ་  
ཐུབ་པ་ཞིག་མཐོང་ན། དགེ་བའི་ཆོས་མ་སྦྱེས་པ་སྦྱེས་པ་དང་། སྦྱེས་པ་གོང་ནས་  
གོང་དུ་འཕེལ་བ་ལ་འགལ་རྒྱུན་བྱེད་མཁན་ཀྱི་ཉེས་སྦྱོད་སྤྱོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་  
སེམས་ཤྱགས་སྦྱེས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་གཙོ་བོ་ཆོས་ཀྱི་གོ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་  
ན་དངོས་གནས་ལེ་ལོ་མི་ཡོང་བ་དང་། བཅོམ་འབྲས་བཅུམས་ནས་ངས་མཐའ་  
འཁྱོངས་པ་ཞིག་དང་། ཆེ་འདི་ཙམ་མ་ཟད་ཆེ་རབས་ནས་ཆེ་རབས་བསྐྱོམ་བསམ་  
པ་ཞིག་དང་། ཉམས་ལེན་བྱས་བསམ་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན།

བཀའ་འདྲི། གྲེ་བྲག་སྤྱོད་པའི་དོན་དམ་བདེན་པའི་མཚན་གཞི་ལ་རྩལ་སྤན་  
ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་ཆོན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་དང་མཐུན་ཀྱི་  
ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། ངས་ཆོན་རིག་ཆ་ཆང་མི་ཤེས། ཡིན་ནའང་ཆོན་རིག་དཔེར་ན།  
quantum physics ཉ་དངོས་ཁམས་རིག་པ། དེ་བཤད་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན་རྩལ་  
སྤན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་པལ་ཆེར་བཤད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན།

སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་དང་མུང་འདས་ཀྱི་ཞི་བ་ལ་བྱུང་པར་གང་།

བཀའ་འདྲི། སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཞེས་པའི་ཞི་བ་དེ་དང་། ཕྱག་རྒྱ་བཞིའི་ནང་གི་



མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ཞི་བ་ཞེས་པའི་ཞི་བ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། སེམས་ཀྱི་ཞི་བ་དེ་ནི་རྫོགས་པ་མེད་པར་སེམས་ཞི་བ་དེ་བག་ཐེབས་  
ཡོད་ན། དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བ་དེར་བརྩི་བ་ཡིན། ཆད་མཐོན་པོའི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བ་  
ཞེས་པ་ནི། ཞི་བ་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ཞེས་པའི་ཞི་བ་དེའི་ཐོག་ཏུ་སྤྲེལ་ས་ཀྱི་ཡོད།  
ཞི་བ་ལ་འད་ཞི་ལུགས་ཀྱི་རིས་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་གཉིས་ཐ་  
དད་ཡིན། སེམས་ཀྱི་ཞི་བ་དེ་ཞེས་པ་ནི། ཆོས་ལུགས་འདྲ་མིན་དང་། ཆོས་ལ་དད་པ་  
ཡོད་མེད་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཆང་མས་ཞི་བ་དེ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དུང་འཕྲོས་ཀྱང་ཞི་བ་དེ་  
འདོད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། གྲིལ་ར་མཆོན་ན། ཉེན་ཁ་མེད་པ་ཞིག་བྱུང་ན་སྒྲོ་བྱུང་ཕུབ་  
ནས་སྦྱིད་པོ་བྱས་ཏེ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། ཁ་ཡོང་སྟེ་ཉེན་ཁའི་གནས་སྐབས་སུ་སྦྱ་ཟེང་སྟེ་  
སྐད་བརྒྱུ་སྟེ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་གྲིལ་དང་བྲི་དང་ཞི་མིས་ཀྱང་ཞི་བ་དེ་བག་  
ཐེབས་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་དག་ལ་ཞི་བ་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་ཞི་བ་ཡོང་རྒྱ་གཏན་  
ནས་མེད།

བྱང་སེམས་སྤྱེ་ཐབས་དང་། ལག་ལེན་རི་ལྟར་བསྟར་དགོས་སམ།

བཀའ་ལན། དུས་རྒྱུན་མིའི་འཆོ་བའི་ནང་རང་རྒྱུད་ལ་ཐོག་མར་བྱང་ཆུབ་  
སེམས་ཀྱི་སྒོ་དེ་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་སྤྱེས་པའི་ཐབས་ལམ་དང་། ཐོག་མར་ལག་ལེན་རི་  
ལྟར་བྱེད་ཚུལ་གསུངས་རོགས་གནང་།

བཀའ་ལན། གཙོ་པོ་ནི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་། དབང་པོ་རྣམས་པོའི་སྒོ་སྒྲོང་ཆུལ་  
གཅིག་དང་། དབང་པོ་རྣམས་པོའི་སྒོ་སྒྲོང་ཆུལ་གཅིག་བཅས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་  
གསུངས་ཡོད། དེའི་སྐོར་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོའི་དབུ་མ་རྒྱུན་ཀྱི་ནང་དུ་ཏ་ཅང་

གསལ་པོ་ཡོད། རོས་ནས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་  
ཞེས་པ་ནི། དབང་པོ་རྣོན་པོའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་སློ་སྦྱོར་ཚུལ་དེར་བསམ་སློ་གཏོང་  
དགོས་པ་ཡིན། གང་ལགས་ཤེ་ན། ཤེས་ཡོན་མང་པོ་ཞིག་གསར་དུ་སྐྱེ་བས་ཡོད།  
དེ་ལྟར་སྐྱེ་བས་པ་དང་འབྲེལ་ནས་ཐེ་ཆོམ་མང་པོ་ཞིག་སྐྱེས་ཤིང་། ཐེ་ཆོམ་ཞེས་པ་  
དེ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། ཐེ་ཆོམ་མེད་ན་དབྱད་པ་མི་བྱེད་ལ། དབྱད་པ་མ་བྱས་ན་  
དོན་ལ་ངེས་པ་རྙེད་མི་བྱུག། དེས་ན་ང་ཆོར་ཐེ་ཆོམ་དགོས་པ་ཡིན། ཐེ་ཆོམ་ལ་སྤང་  
བྱའི་ཐེ་ཆོམ་གཅིག་དང་། སྤང་བྱའི་ཐེ་ཆོམ་བཅས་རིགས་གཉིས་ཡོད། སྤང་བྱའི་ཐེ་  
ཆོམ་དེར་ཐེ་ཆོམ་ཉོན་མོངས་ཅན་ཞེས་དབྱེ་བ་བྱེ་ཡོད།

དེས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱིས་གྲོགས་བྱས་ནས་བྱང་ཚུབ་ཡོང་སྲིད་པ་དང་། སློ་ལ་  
ཤར་བའི་ཐོག་ནས་བྱང་ཚུབ་དོན་གཉེར་གྱི་སློ་སྐྱེས་དགོས་པ་ཡིན། ཁ་ནས་སེམས་  
ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་ཤོག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱང་། སེམས་  
ཀྱི་གཏིང་ནས་ཆོར་བ་གང་ཡང་མེད་པ་ཡོང་ཐབས་མེད། སེམས་གཏིང་ནས་ཆོར་  
བ་ཡོང་བ་ལ་ཤེས་དགོས་ཤིང་། གནས་ཚུལ་དེ་ཆད་མའི་ལམ་ནས་ངེས་པ་རྙེད་པ་  
ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལ་སྦྱང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བས་གྲོགས་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་དང་། སློ་  
རིམ་ཀྱིས་སྤངས་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་  
མ་ལན་གཅིག་འདོན་པ་དང་། སེམས་བསྐྱེད་བཟུང་བའི་ཆོ་ག་ལན་གཅིག་བཏོན་པ་  
ཅམ་ཀྱིས་སེམས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་མི་བརྗོད་ལ། དེ་ལྟར་ཡོང་ཐབས་ཀྱང་མེད།  
སེམས་ཀྱི་བཟང་པོའི་རྟོགས་པ་དེ་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གོང་དུ་འཕེལ་བ་ལ་ཆོགས་  
བསགས་སྐྱེ་བ་སྦྱོར་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་བཅས་ཡིན།

## ཡགོང་ས་མཆོག་བོད་ལ་ནམ་ཞིག་ཐེབས་སུ་བས།

བཀའ་འདྲི། ད་ལྟ་ང་ཆོ་བོད་མི་རྣམས་ལ་སློབ་སྦྱོང་གྲ་རྒྱའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་  
ཐོབ་པ་འདི་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོའི་བཀའ་དྲིན་ཡིན་པ་དང་། ང་ཆོ་ཆང་  
མར་ཡགོང་ས་མཆོག་ག་དུས་ཡིན་ཀྱང་མངལ་རྒྱ་ཡོད་པ་འདི་བོད་མི་རྣམས་ཀྱི་  
བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། བོད་དུ་ཡོད་པའི་གཞིས་ལུས་རྒྱ་ཆའི་མི་དམངས་  
ཀྱིས་ཡགོང་ས་མཆོག་བོད་ལ་མགྲོགས་ནས་སྤུང་དུ་ཐེབས་པའི་རེ་སློན་ལྟ་བཞིན་  
ཡོད། ཡགོང་ས་མཆོག་ཐེབས་སུ་བས་པའི་རེ་བ་ཡོད་དམ། ག་དུས་ཐེབས་སུ་བས།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་སྤྱ་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད། དཔྱེན་ངའི་སྐད་ལྟར་  
ན། དགོན་མཆོག་གཅིག་ལུས་ཤེས་ཀྱི་རེད་ཟེར་བ་ལྟར་རེད། ཀའ་ལྟར་གཞིས་བྱེས་  
མཉམ་འཛོམས་ཡོང་སྲིད་པ་ཞིག་ཉན་ཉན་རེད། འགྱུར་བ་མང་པོ་ཞིག་འཁྲོ་བཞིན་  
ཡོད། གཙོ་བོ་རྒྱ་ནག་ནང་དུ་འཁྲོ་བ་བྲགས་ཆེར་འཁྲོ་གི་ཡོད། གཞིས་བྱེས་རྒྱ་ཆའི་  
མི་མང་ཆང་མས་ལོ་ངོ་དུག་ཅུ་ལྟ་ག་རིང་ལྟ་ག་བསམ་སྟོང་སྟོབས་ལྷུ་མ་བ་མེད་པའི་  
ཐོག་བསྐྱད་པ་རེད། མི་རབས་བརྗེས་འཁྲོ་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་མི་རབས་གསར་པའི་  
ན་གཞིན་རྣམས་ནས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་བ་དེ་བྲགས་ཆེ་རུ་མ་སོང་རུང་ཆུང་དུ་  
འཁྲོ་གི་མེད། དེ་ནི་གཙོ་ཆེ་རྒྱ་མི་གྲུང་ཁན་གྱི་སྤྱགས་རྗེའི་བཀའ་དྲིན་རེད། རྒྱ་མི་གྲུང་  
ཁན་གྱིས་བོད་པ་རྩ་བ་དང་མ་རྩ་བ་བརྩ་བ་ཡིན་སྟབས། སོ་སོའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཞེན་  
ཁོག་དེ་སླེབས་ཡོང་གི་ཡོད། རྒྱ་གཞུང་གིས་བོད་ཀྱི་ཆོས་ལ་མཐོང་ཆུང་དང་། ཆོས་  
བྱེད་རྣམས་ལ་བྱུང་གསོད་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་བ་དེ་རེ་  
མཐེགས་སུ་འཁྲོ་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་གྲུང་ཁན་གྱིས་དང་པོ་ནས་བྱམས་པོ་བྱས་ཏེ།

ཏྲ་གྲུང་ཁན་རིན་ཆེན་པ་མ་རེད། །

དདུལ་ཏུ་ཡང་ཆར་པ་བབ་བབ་རེད། །

ཅེས་པ་དེ་མཐུག་ཆ་ཆར་བསྐྱལ་ཡོད་ན། སལ་ཆར་ད་ཆོད་ཏྲ་གྲུང་ཁན་  
འགྲིགས་འདུག་ཅེས་བརྗོད་པ་ཞིག་ཆགས་རེ་ཡོད། ཏྲ་གྲུང་ཁན་ཁོ་རང་ཆོ་བསམ་  
སྒོ་ཏ་ཅང་གུ་དོག་པོ་རེད་འདུག ཐད་ཀ་ཐད་ཀའི་སྤང་བར་འགྲོ་མིན་དེ་གའི་ཐོག་ནས་  
བྲག་གཞོན་བྱས་ཏེ། སྤིང་བྱས་ཀྱི་མིང་ལའང་རྟུང་རྟེག་ཆ་ནན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།  
འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་གཞན་ལ་རྟུང་རྟེག་ཆ་ནན་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སལ་  
ཆར་བརྗོད་མཁན་མེད། ཏྲ་ནག་གི་སྤིང་བྱས་ཐོག་རྟུང་རྟེག་ཆ་ནན་གཏོང་དགོས་  
ཞེས་བཤད་དེ་མི་མཐོ་དམན་འབྲིང་གསུམ་ལ་མི་བཟོད་པའི་བཙོར་གཞོན་དང་།  
སྤྱག་སྦྱོང་མནར་གཅོད་བཏང་བར་བརྟེན། དུད་འགྲོ་ཡིན་ཡང་སྤྱག་སྦྱོང་གཏོང་  
མཁན་དེར་མི་བཟོད་པའི་སྒོ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་དཔལ་བཅའ་ལྟ་བུ་རེ་འཛིན་ཀྱི་ཡོད།  
གང་ལྟར་བོད་རྒྱ་ཆའི་མི་མང་གི་སྤྱིང་སྦྱོབས་དང་སྤྱག་བསམ་ཏ་ལས་པ་ཞིག་རེད།

སྤྱག་བར་དེང་སྐབས་བོད་ནང་བོད་སྐད་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་དང་། རང་མི་རིགས་  
ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་སོགས་ཤུགས་རྩེ་ཆར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེ་ཏ་ཅང་  
ཡག་པོ་རེད། སལ་ཆར་བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་ལ་དང་དོད་བྱེད་མཁན་བོད་ནང་  
ཤུགས་ཆེ་བ་མེད་ཀྱང་ཆུང་བ་མེད། ང་ཆོ་རང་དབང་ལུང་པར་བསྐད་ཡོད་ཀྱང་།  
སྐབས་རེ་འབྲས་ཤོར་ཐོག་འགྲོ་གི་མེད་དམ་སྟུམ། བོད་ནང་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་འགལ་  
རྒྱུ་འཕྲད་བཞིན་པར་བརྟེན། སྤྱིང་སྦྱོབས་རེ་མཁྲིགས་སུ་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།  
ང་ཆོ་རང་དབང་ལུང་པའི་ནང་རྒྱང་ལྱང་བྱས་ཏེ་བསྐད་སྐབས་པ་ཞིག་ཡོད་

སྒྲུབ་སྤྱོད་མཁེགས་པོ་བྱ་རྒྱ་ཅུང་ཟད་ཤུགས་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་གི་མེད་དམ་སྒྲུབ།

དམར་མཆོད་ཤུལ་བ་འཆེ་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་དང་འགལ་མིན།

བཀའ་འདྲི། ཆོས་ལུགས་ཀུན་གྱི་མཐར་ཐུག་གི་ཀུན་སྤོང་ནི། བྱམས་པ་དང་  
སྤྱོད་ཅེ། སྤྱོད་པ་འཆེ་བ་མེད་པ་སོགས་ཡིན་ན། ཁ་ཆེ་དང་ཉིན་རྒྱུའི་ཆོས་པ་རྣམས་  
ཀྱིས་དགོན་མཆོག་ལ་དམར་མཆོད་ཤུལ་བ་དང་། སེམས་ཅན་མང་པོ་སྤེབ་གསོད་  
བྱས་ཏེ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ་འདི་རྣམས་བྱམས་སྤྱོད་ཅེ་དང་། འཆེ་མེད་  
ཀྱི་སྤྱོད་པའི་ཀུན་སྤོང་དང་རྒྱབ་འགལ་དུ་སོང་འདུག་པས། དེར་གསུང་ལན་ཞིག་  
གནང་རོགས།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་ཆོས་ལུགས་རང་རང་སོ་སོའི་འགྲོ་སྐྱབས་ཤིག་ཡིན། རོས་  
ནས་ཤེས་ཆོད་བྱས་ན། འཇིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་གྱི་ཆོས་རྒྱུད་རྣམས་  
ཀྱི་སྤྱོད་ཅེ་བསྐོས་ས་གཙུག་པོ་ནི་བདག་ཅེས་རྟག་གཅིག་རང་དབང་བའི་བདག་ཡོད་  
མཁན་རྣམས་ལ་པལ་ཆེར་བྱམས་བཅེ་སྤེབས་པ་ལྟ་བུ་དང་། བདག་མི་འདོད་མཁན་  
རྣམས་ཀྱིས་ཆལ་གྱི་འདུ་ཤེས་ལྟ་བུ་བཅི་བ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་དཔེར་ན། ང་ཆོའི་  
མཐོང་ཆོས་སྤྱ། རྟ་རམ་ས་ནས་འཇའ་ལྷ་བར་སྤྱོད་ན། དེར་སྐུལ་ཐ་ཁང་རྒྱུད་དུ་  
པལ་ཆེའི་མདུན་དུ་འདྲེ་བྱུགས་དྲུའི་ནང་སྒྲུགས་པ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། འུ་དེ་དེ་  
རྣམས་ལ་སློག་གི་འདུ་ཤེས་མེད། སྤང་ལོར་དུ་ཐེངས་གཅིག་མཐོང་བྱུང་བར། ཤིང་  
ཏོག་དང་ཆལ་ཆོང་སའི་ཟུར་དུ་འུ་དེ་བཞག་འདུག་ འུ་དེ་དེ་རྣམས་ཆལ་གྱི་འདུ་  
ཤེས་ལས། དེ་ལ་སློག་ཡོད་པ་དང་། ང་ཆོ་ལྟར་གྱི་ཆོར་བ་ཡོད་པ་བྲན་གྱི་མེད། དེ་  
ལ་བྱུང་བར་ཞིག་ཡོད། དེ་མིན་རང་རང་གི་བྱུབ་མཐའི་སློག་ནས་དགོན་མཆོག་ལ་

དམར་མཆོད་ཕུལ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

སྤར་བོད་ལའང་དམར་མཆོད་ཕུལ་བ་ཡོད་ལ། དུས་ཕྱིས་ཀྱང་ས་ཁུག་ཕུང་  
ཁུག་འགའ་ཞིག་ཏུ་ཕུལ་ལྟ་གསོལ་བར་དམར་མཆོད་འབུལ་གྱི་ཡོད། བསངས་  
གཏོང་རྒྱབས་བསང་ཁུག་སྤེང་ཕུག་གསོན་པོ་བཞག་པ་ཞིག་སྤར་མཐོང་ཁྱོང་ཡོད།  
དེ་དག་ནི་ཕུགས་སོལ་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། དགོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ་དང་། ལྟ་གསོལ་  
སོགས་ཀྱི་ཆེད་དམར་མཆོད་འབུལ་དགོས་ཞེས་བ་ནི་རང་རང་གི་ལྟ་བུ་ཀྱང་གྱི་ཐོག་  
ནས་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་ནི་ནང་པའི་ལྟ་བུ་ཀྱང་གྱི་ངོས་ནས་གཞལ་ན་མ་འགྲིགས་པ་ཞིག་རེད། འོན་  
ཀྱང་དེས་འཛུལ་གྱིང་འདྲིའི་ཐོག་འགྲིགས་མེད་ཅེས་བརྗོད་བྱུང་བས་མེད། དམར་  
མཆོད་འབུལ་མཁན་རྣམས་ལ་བྱེད་རང་ཆོས་དམར་མཆོད་ཕུལ་བ་དེ་ནང་པའི་བྱུང་  
མཐའ་དང་། ལྟ་གསོལ་ནང་པའི་བཅེ་བའི་བྱུང་མཐའ་དང་འགའ་གྱི་འདུག་པས་  
དམར་མཆོད་བྱས་ན་མི་འགྲིགས་ཞེས་ངེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་བརྗོད་དགོས་སམ། དེ་ལྟར་  
བརྗོད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡང་མེད།

རང་ཆོ་ནང་ཆོས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་ལྟ་བུ་གཞལ་དག་འཛིན་མཁན་ཞིག་གིས་  
བྱེད་རང་ཆོའི་ལྟ་བ་དེ་ནོར་བ་རེད། བྱེད་རང་ཆོས་འཛིན་ཉེན་ཕྱི་མ་བསམ་སྒོ་བཏང་  
བ་དེ་ནོར་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན། དེ་ནི་ཐོབ་ཐང་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ཐོབ་ཐང་  
མེད་པ་གཅིག་པ་ཡིན། དམར་མཆོད་འབུལ་བར་འབུག་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་བཀའ་  
གནང་བ་ཞིག་ལ། སྤར་ལ་དུགས་ཏེ་མི་དགོན་པའི་མགོན་ཁང་གི་མདུན་དུ་ཕུག་  
ནག་པོ་ཞིག་བྱིད་ཡོང་སྟེ་ཕུག་བསང་པའི་སྤྱིང་མགོན་ཁང་ནང་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་ཚུལ་

གསུང་གི་འདུག རྗེས་སུ་དེ་ལྟར་མི་ཚོག་ཅེས་བརྗོད་པ་ནས་བཟུང་མཚམས་འཇོག་  
བྱས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་། དེ་དག་ནི་ལུགས་སྒྲོལ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཏེ་འགྲོ་གི་  
ཡོད།

མཁའ་འབྲུལ་སྐབས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱས་གང་ཞིག་མཚོན་གྱི་ཡོད་དམ།

བཀའ་འདྲི། མཁའ་འབྲུལ་སྐབས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་དེས་གང་ཞིག་མཚོན་གྱི་ཡོད་  
དམ།

བཀའ་ལན། ཕྱག་རྒྱ་དེའི་དབྱས་གྱིས་རི་རབ་མཚོན་པ་དང་། འོན་ཀྱང་རི་རབ་  
ནི་མེད། གཡས་གཡོན་ནམས་གྱིས་སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་ཐུན་མཚོན། སྒྲིང་ནི་འཛམ་སྒྲིང་  
དུག་ཙམ་ཞིག་ཡོད། དེ་མིན་ཤར་ལུས་འཕགས་པོ། ལྟོ་འཛམ་སྒྲིང་། ལུབ་བ་ལང་  
སྟོང་། བྱང་སྒྲ་མི་སྟན་བཅས་ལས། སྒྲ་མི་སྟན་ན་ཆེ་སྟོང་དེ། །གཉིས་ནི་བྱེད་བྱེད་  
སྤངས་པའོ། །ཞེས་དང་། བཅ་བྱེད་ཉི་མ་ལུབ་བ་དང་། ཉི་མ་བྱེད་དང་ཆར་དུས་  
གཅིག་ ཅེས་གསུངས་པ་ནམས་ནི་མེད། དེས་ན་མཚོན་བྱ་རི་རབ་དང་སྒྲིང་བཞི་  
སྒྲིང་ཐུན་མེད་ན། མཚོན་བྱེད་དེར་ཡང་སྟོང་པོ་དེ་ཙམ་མེད། དེ་ལས་ཐལ་མོ་སྦྱར་ན་  
ཡག་ཤོས་རེད། དེས་ནས་རང་གི་ལུས་ཐན་དུ་དབྱལ་བ་དང་། དུས་གསུམ་དུ་  
བསགས་པའི་དགོ་ཅ་ནམས་སེམས་ཅན་ལ་བསྟོ་བ་སོགས་ནི་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་  
བསོད་ནམས་རྒྱབས་ཆེན་གསོག་པའི་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

དེ་བཞིན་མཁའ་འབྲུལ་ནས་དེས་མཚོན་པར་བྱས་ཏེ། བདག་གཞན་ལུས་ངག་  
ཡོད་གསུམ་ལོངས་སྟོང་དུས་གསུམ་དགོ་ཚོགས་བཅས། །རིན་ཆེན་མཁའ་འབྲུལ་  
བཟང་པོ་ཀུན་བཟང་མཚོན་པའི་ཚོགས་བཅས་པ། །སྟོ་ཡིས་རྒྱངས་ནས་སྒྲ་མ་ཡི་

དམ་དགོན་མཆོག་གསུངས་ལ་འབྲུལ། ཐུགས་རྗེའི་དབང་གིས་བཞེས་ནས་བདག་ལ་  
བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །ཞེས་སོགས་གསུང་གི་ཡོད། དེ་དག་ནི་འདིས་མཆོན་  
ནས་དེའི་ཆེའི་དེའི་དུས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་གྲགས་སུ་གླིང་བཞི་གླིང་པལ་གྱིས་  
མཆོན་བདག་པོས་བཟུང་བ་དང་མ་བཟུང་བའི་བཟང་པོའི་མཆོད་རྗེས་གང་དང་གང་  
ཞིག་ཡོད་པ་ཆང་མ་སློ་ཡིས་སྒྲངས་ནས་འབྲུལ་གྱི་ཡོད་བསམ་པ་བྱས་ན་ཆོགས་  
གསོག་གི་ཡོད།

### སྟོང་ཉིད་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྟོང་ཉིད་ཡིན་མི་ཆོག་གཤམ།

བཀའ་འདྲི། བྱ་དངོས་ཡོད་ཆད་སྟོང་ཉིད་དུ་འཛིན་ལ། དེ་ལས་བྱུང་བའི་འབྲས་  
བུ་སྟོང་ཉིད་ཡིན་མི་ཆོག་གཤམ།

བཀའ་ལན། བྱེད་རང་གིས་སྟོང་ཉིད་ཅེས་པའི་ཆོག་བེད་སྟོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་  
གྲང་། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཞེས་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྟོང་ཉིད་ཅེས་པ་དེ་ཨམ་ཐག་སྟོང་པ་  
ཡིན། ད་ལྟ་ང་ཆོ་ཞོགས་ར་བཟས་ནས་དུས་ཡུན་གང་འཆམས་བྱིན་པས་ཁྱོད་པ་  
སྟོང་པ་ཡིན། ཞེས་པའི་སྟོང་པ་དེར་གཏན་ནས་བརྟུང་གི་མེད། མགོན་པོ་སྐུ་སྐུ་བ་  
ཀྱིས།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །

དེ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བཤད། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་དོན་ཞིག་ལ་སྟོང་ཉིད་  
ཅེས་བརྟུང་གི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། བརྟུང་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བས་ན། རང་  
དབང་གིས་བྱུང་བས་སྟོང་པ་དང་། རོ་སྟོང་གིས་བྱུང་བས་སྟོང་པ་མེད། དེ་ལྟ་བུའི་



ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བ་སྟོང་བ་དེར་སྟོང་ཉིད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལས། སྟོང་བ་  
ཞིག་ལ་བརྗོད་ཀྱི་མེད། ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བ་སྟོང་བ་ཡིན་སྟབས། རྒྱ་ལ་བལྟས་  
བ་དེ་ཤིན་ཏུ་འཐད་ཅིང་། རྒྱུན་གཞན་ལ་རག་ལུས་བ་དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་འཐད་པ་ཡིན།  
ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་ཡོད་ན། བརྒྱ་བ་ལྷི་ཏ་ལས།

ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་ན། །

བརྟེན་ནས་བཏགས་པས་ཅི་བྱ། །

ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་ཡོད་ན། དེ་ཉིད་བཞག་པས་ཆོག་པས། བརྟེན་ནས་  
བཏགས་པས་ཅི་བྱ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད། བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ང་  
ཆོས་བསྟོན་མེད་གོ་བ་སྟེབས་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། བྱེད་རང་གིས་ད་ལྟའི་སྟོང་བའི་གོ་  
བ་དེ་གང་ལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྟོན་ལ་སྟོང་བའི་གོ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་པ་  
བྱས་ཏེ་གཞི་ནས་སྟོང་བའི་སྐོར་བརྗོད་དགོས་པ་ཡིན།

ངོས་ནས་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར། གཞི་དངོས་པོའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱང་བརྟེན་ནས་  
བཏགས་པ་ཤིང་སྟབས་དང་། ལམ་བཟོད་པའི་རིམ་བ་དེ་དག་ཀྱང་བརྟེན་ནས་བཏགས་  
པ་ཤིང་སྟབས་རེད། ལམ་བཟོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བྱ་མངོན་དུ་བྱེད་པ་དེ་ཡང་  
བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཁོ་ན་རེད། དེར་བརྟེན་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་སྟོང་བ་རེད།  
འོན་ཀྱང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བ་སྟོང་བ་ཡིན་སྟབས། གཞན་ལ་བལྟས་པ་དེ་འཐད་  
པ་དང་། གཞན་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་སྟབས་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་དངོས་པོའི་  
ཆོས་རྣམས་ཀྱང་འཐད་པ་ཡིན། སྟོང་བའི་གོ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་ན། སྟོང་བའི་གོ་  
བ་ངོ་མ་ནི། རང་བཞིན་སྟོང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས་ཡོད་པ་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད་

བ་ལས། གྲང་ཀོར་གྱི་དོན་བཤད་གྱི་མེད། ཡོད་པ་ཞིག་དང་བསྟོས་ནས་གྲུབ་པ་  
ཞིག་བརྗོད་གྱི་ཡོད་ཅེས་ངོས་ནས་རྒྱན་དུ་བརྗོད་གྱི་ཡོད། དེ་མིན་མང་པོ་ཞིག་གིས།  
དབྱུ་མ་བ་ཐ་སྟེད་དུ་ཡང་རང་མཆོན་མི་བཞེད་བར་ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་བ་  
ཞེས་གསུང་མཁན་དེ་ལ་དབྱུ་མ་བའི་ནང་ནས་ཀྱང་འགྲིགས་མི་འདུག་གསུང་མཁན་  
ཡོད་ལ། སེམས་ཅམ་བའི་ལྟ་བ་འདྲིན་མཁན་རྣམས་གྱིས་ཀྱང་དེ་འགྲིགས་མི་འདུག་  
དབྱུ་མ་བའི་ལྟ་བ་དེ་ཆད་ལྟ་རེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད། གྲུབ་མཐའ་གཞན་རྣམས་ནས་  
དེ་བས་ཀྱང་སྟོས་ཅི་དགོས།

ནང་ཆོས་མིན་བའི་ཆོས་རྒྱུད་གཞན་རྣམས་གྱིས་ནི་རྟེན་འབྱུང་གཏན་ནས་  
ཁས་ལེན་གྱི་མེད། དེས་ན་སྟོང་བ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས། གང་དང་ཅི་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུ་  
ཞིག་ལ་གོ་བ་ལེན་གྱི་ཡོད། དེ་དག་དབྱེ་བ་བྱེད་གོས་བ་ཡིན།

སྟོང་བ་ཞེས་བྱ་དོན་བྱེད་པ།

སྟོང་བའི་དོན་མིན་བདེན་བས་ཉེ།

རྟེན་འབྱུང་རྒྱ་ལས་རང་བཞིན་གྱིས།

འབྱུང་བའི་དོན་མིན་སྒྲུ་མའི་ཚུལ།

དེ་ལྟར་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་གི།

སྒྲ་དོན་ལེགས་པར་ངེས་བ་ན།

གཞི་གཅིག་ལ་སྒྲང་སྟོང་གཉིས།

མི་འགལ་འདུ་བ་ཉིད་དུ་གྱུར།

ཞེས་སྟོང་བ་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་བའི་དོན་ཡིན་པ་ལས། གང་ཡང་མེད་བའི་

སྟོང་པའི་དོན་ཞིག་མིན། རྟེན་འབྲུང་ཞེས་པ་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་པན་ཚུན་བསྟོས་ནས་བྱུང་  
པའི་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་གསུངས་པ་ལས། བདེན་པར་བྱུང་བ་ཞིག་མིན། དེར་བརྟེན་  
རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་པས་སྟོང་པ་ཡིན་པ་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་པ་གཉིས་  
གཞི་གཅིག་གི་སྟོང་དུ་འགལ་མེད་དུ་ཡོང་གི་ཡོད། ལྷག་པར་རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་  
ལས།

རང་བཞིན་འགའ་ཡང་མེད་པ་དང་། །  
འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་འབྲུང་བའི། །  
རྣམ་གཞག་ཐམས་ཅད་འཐད་པ་གཉིས། །  
མི་འགལ་འདུ་བ་སྟོས་ཅི་དགོས། །  
བརྟེན་ནས་འབྲུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། །  
མཐར་ལྟ་བ་ལ་མི་བརྟེན་ཞེས། །  
ལེགས་གསུངས་འདི་ནི་མགོན་ཁྱེད་གྱི། །  
སྤྲོ་བ་ལྷན་མེད་པའི་རྒྱ། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད།

འཇམ་གླིང་འཇིག་སྐབས་བདག་ཅེས་པ་གང་དུ་གནས་སམ།

བཀའ་འདྲི། སྟོད་བཙུན་འབྲུང་བའི་རྒྱུན་དང་། དེར་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་ཐན་མཆོན་  
ཆའི་དབང་ལས་ཉིན་ཞིག་འཇམ་གླིང་འདི་འཇིག་པའམ་སྟོང་ན་དེའི་སྐབས་བདག་  
ཅེས་པ་དེ་གང་དུ་གནས་སམ།

བཀའ་ལན། བདག་ཅེས་སྟོན་པ་ཆ་པོ་དེ་ཡང་ཡལ་ནས་མེད་པ་ན་ཡག་པོས་

རེད། འཛམ་གླིང་གྲེ་བ་ཐལ་བ་རྒྱ་ཞེས་བཞེད་ཀྱི་ཡོད། གོང་དུ་བཞེད་པ་ལྟར་འབར་  
གས་ཆེན་པོར་ཐོག་མ་མེད་སྟབས། འཛམ་གླིང་ལ་འང་ཐོག་མ་མེད། འཛམ་གླིང་འདི་  
གཅིག་ལུ་མེན་པར་འཛམ་གླིང་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་ཡོད། སྐར་ཆོག་པས་ལ་འང་མཐའ་  
གཏན་ནས་མེད། ཕྱི་ལེལ་རི་ཅམ་གྱིས་ལུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་སྐར་ཆོག་པས་ཀྱི་  
མཐའ་མཐོང་རྒྱ་མེད། སྤར་རོ་ལེས་ལིག་གིས་བཞེད་པ་ལ། འཛམ་གླིང་འདི་ལེ་ཐོག་  
དེར་སྐབས་སྤྱི་སྟོ་འགོག་མཁན་ཉ་ཅང་མང་པོ་འདུག མ་འོངས་པར་མི་ལུས་ཐོབ་རྒྱ་  
ཁག་པོ་བྱས་མི་ཡོང་ངམ་ཞེས་བཞེད་ཀྱི་འདུག འཛམ་གླིང་འདི་ལེ་ཐོག་གི་མི་སྟངས་  
ཀྱང་འཛམ་གླིང་གཞན་དང་གཞན་མང་པོ་ཡོད། འཛམ་གླིང་འདི་སྤྱི་ཕྱི་ཅམ་ཞིག་  
ལས་མཐར་སྟངས་ཀྱི་རེད། དེ་ནི་མངོན་པ་མཛོད་ནས་གསུངས་པ་དེ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་  
རེད། སྟོང་པའི་བསྐལ་པ་དང་། ཆགས་པའི་བསྐལ་པ། གནས་པའི་བསྐལ་པ། འཛིག་  
པའི་བསྐལ་པ་བཅས་འདི་ལྟར་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད།

དེ་གངས་མེད་གསུམ་ལ་སངས་རྒྱས། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། གང་ལྟར་འཛམ་གླིང་ཆགས་འཛིག་གནས་གསུམ་ཅན་  
ཞིག་དང་། འཛམ་གླིང་འདི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ལིག་ཡིན་སྟབས་མཐར་འཛིག་  
པར་འགྱུར་བ་ཡིན། གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ཡིན་ན་འབྱུང་ཁེང་འཛིག་པའི་རང་  
བཞིན་ཅན་ཡིན། དཔེར་ན། ང་རང་ཆོའི་མི་ཆེ་གཅིག་ལ་མཆོན་ན། སྤྱི་བ་སྤྱི་མ་ལི་  
པའི་སྐབས་ལེས་པ་རགས་པ་རྣམས་རིམ་བཞིན་ཐིམ་ནས་ལེས་པ་སྤྱི་ལོས་སུ་གྱུར་  
པ་དང་། ཡང་དེ་ནས་སྤྱི་བ་ཞིག་ལེན་སྐབས། ལེས་པ་སྤྱི་མོ་ནས་རེ་རགས་སུ་འགྲོ་  
བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཕྱི་སྟོང་གྱི་འཛིག་ཏེན་འཛིག་པའི་གོ་རིམ་ནི་ས་ཆུ་མེ་རླང་ནས་

མཁའ་བཅས་དང་། འབྲུང་བའི་རིམ་བའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་གོ་རིམ་ནི། ཉམ་མཁའ་  
རྒྱུ་མེ་ཚུ་ས་བཅས་རིམ་བཞིན་འབྲུང་བ་ཡིན།

ཕྱི་སྤྲོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ནམ་མཁའ་རྒྱུ་མེ་ཚུ་ས་བཅས་རིམ་བར་སྐྱེ་བ་ལྟར། ང་  
རང་ཚོ་ནང་གི་འཛིག་རྟེན་དེ་ཡང་སྤྲ་རགས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཅན་ལས། རགས་པ་སྒོ་  
བྱར་བའི་ཤེས་པ་རྣམས་གནས་པའི་རིང་གསོན་པ་དང་། རགས་པ་སྒོ་བྱར་བའི་  
ཤེས་པ་རྣམས་འགགས་ནས་མཐའ་མ་འོད་གསལ་གྱི་ཐོག་ཏུ་སྐྱབས་ཤིང་། དེ་ནས་  
འབྲུང་བ་ལུགས་ལྗོག་གི་ཉེར་ཐོབ་དང་། མཆེད་བ། སྤང་བ། འབྲུང་བ་ནམ་མཁའ་  
རྒྱུ་མེ་ཚུ་ས་བཅས་རིམ་བཞིན་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན།

ཐིམ་པ་ལུགས་འབྲུང་ཞེས་པ་ནི། ས་ཚུ་མེ་རྒྱུང་བཅས་དང་། ནང་གི་འཛིག་རྟེན་  
ནི་སེམས་ལྡན་སྐྱེས་བྱ་དང་སེམས་མེད་བེམ་པོ་གཉིས་ལས། སེམས་ལྡན་སྐྱེས་བྱ་  
ལ་སེམས་སམ་རྣམ་ཤེས་ལྡན་མིན་ཐོག་ཏུ་སྐྱབས་པས་ན། ཕྱི་ཡི་འབྲུང་བ་འོད་  
སྐབས་ས་ཚུ་མེ་རྒྱུང་ནམ་མཁའ་བཅས་དང་། ནང་གི་འབྲུང་བ་འོད་སྐབས་ཀྱང་ས་  
ཚུ་མེ་རྒྱུང་རྣམ་ཤེས་ནམ་མཁའ་བཅས་དང་། ནང་གི་ནམ་མཁའ་ནི་སྟོང་བ་བཞི་སྟེ།  
སྟོང་བ་དང་པོ་སྟང་བ་དང་། སྟོང་བ་གཉིས་པ་སྟོང་བ་མཆེད་བ། སྟོང་བ་གསུམ་ཉེར་  
ཐོབ། སྟོང་བ་བཞི་བ་ཐམས་ཅད་སྟོང་བ་འོད་གསལ་བཅས་རིམ་བར་འགྲོ་གི་ཡོད།  
ཕྱི་ཡི་འབྲུང་བ་རྣམས་སྤྲ་རིམ་ནས་རིམ་བར་སྐྱེ་ཞིང་རགས་རིམ་རིམ་བཞིན་ཐིམ་པ་  
ནི་བརྒྱུད་ཁྲ་མའི་ནང་ཏུ་ཅད་གསལ་པོ་ཡོད།

དེ་བཞིན་སྤྲགས་ཁྲ་མེད་ཀྱི་གཞུང་དང་འབྲེལ་ནས་བརྗོད་ན། ནང་གི་འཛིག་  
རྟེན་དེ་ཡང་རྒྱུང་གི་རྣམ་འབྲུལ་ཡིན་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད། བཤད་རྒྱུད་རྗེ་རྗེ་ཐེང་བའི་

ནང་། ཁམས་གསུམ་པོ་དེ་རྒྱུད་གི་ནམ་འབྲུལ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུད་པ་  
རགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། རགས་པའི་རྒྱུད་ནམས་ཀྱིས་ཤེས་པ་རགས་  
པའི་ཉིན་བྱེད་པ་དང་། དེ་དག་རིམ་བཞིན་ཐིམ་སྐབས་མཐར་རྒྱུད་པ་མོའི་ཐོག་བྱིན་  
པ་དང་། རྒྱུད་པ་མོ་དེས་ཚོམ་གཞི་བྱས་ཏེ་ཡང་རྒྱུད་སེམས་རགས་པ་ནམས་ཚུར་  
སྐྱེས་པ་བཅས་འདི་ལྟར་དུ་འགོ་བཞིན་ཡོད།

བཀའ་འདྲི། ནང་ཆོས་ནས་དངོས་པོ་ནམས་ས་ཚུ་མེ་རྒྱུད་བཅས་ཀྱིས་བཅོས་  
པ་རེད་ཅེས་གསུངས་འདུག ཆོན་རིག་ནང་ཚུ་ནི་རྒྱུད་གིས་བཅོས་པ་ཡིན་ཞེས་  
འདུག་པས་འདི་རི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

བཀའ་ལན། བོད་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་འབྲུང་དང་འབྲུང་འབྲུང་གཉིས་སུ་བྱེ་ཞིང་།  
ནམ་རྒྱན་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་པའི་ས་ཚུ་མེ་རྒྱུད་བཞི་ཡི་འབྲུང་འབྲུང་གི་  
ས་ཚུ་མེ་རྒྱུད་བཞི་པོ་དེ་ཡིན། དེ་དག་རིམ་བཞིན་རེ་སྤར་འགོ་སྐབས་འབྲུང་བ་སྤར་  
མོའི་ཐོག་དུ་སྐྱེའོ་སྐབས་ཆོན་རིག་གི་ quark ། ཉི་ཟླ་། དང་པོ་། གཉིས་པ།  
གསུམ་པ་དེ་རིགས་ནི་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་པའི་གཟུགས་ལྟ་བུ་ཡིད་ལྷོད་ལྷོད་ནས་  
བཅིས་བརྒྱབ་སྟེ་བཤད་པ་ལས། atom ། ཉི་ཟླ་ཐམས་། བྱེ་ཤེས་ནང་ནས་བལྟས་ན་  
མཐོང་རྒྱ་ཡོད། quark ཞེས་པ་དེ་དག་མཐོང་རྒྱ་མེད། དེ་དག་གཞི་ནས་པན་ཚུན་  
བསྐྱར་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་ལ། ཆོན་རིག་པ་ནམས་ཀྱིས་གོ་བ་ལེན་སྤངས་  
དང་། འགྲེལ་བཤད་རི་ལྟར་རྒྱག་སྤངས་ལ་ལྟ་བ། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་  
ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་གི་སྟེ་ཆོན་ནས་འགོ་སྐབས་མཐུན་པ་གང་དང་གང་  
ཡོད་སོགས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།

## སེམས་ལ་བདེ་བ་ཡོད་ན་ངེས་པར་ཆོས་སྤྱང་དགོས་སམ།

བཀའ་འདྲི། ཆོས་གང་ཡང་མི་ཤེས་ཤིང་། སེམས་ལ་བདེ་བ་ཡོད་མཁན་ཞིག་  
ཡིན་ན། གང་ཟག་དེས་ངེས་པར་དུ་ཆོས་སྤྱང་དགོས་སམ།

བཀའ་ལན། མི་དགོས་པ་ཡིན། རང་ཉིད་ལ་དགོས་པ་དེ་ཞི་བདེ་དང་སེམས་ཀྱི་  
བདེ་སྲིད་ཡིན་སྟབས། དེ་དག་འདུག་ན་བཞག་ན་འགྲིག་ས་པ་ཡིན། སྤྱི་བ་ཕྱི་མ་  
བསམ་སྒྲོ་བ་ཏང་ན་སེམས་འཁྲུག་རོགས་ཡིན་པས། དེ་ལས་གཡུག་བཞག་ན་  
ལེགས། དེས་ན་དོས་ནས་ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་མིའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་ཞེས་  
བརྗོད་པ་དེ་ལྟར་ཡིན། འཛམ་གླིང་འདིའི་སྟེང་གི་མི་པལ་མོ་ཆེ་ཆོས་ལ་དོ་གལ་ཆེན་  
པོ་བྱེད་མཁན་པལ་ཆེར་མེད།

ཡེ་སྤྱིའི་ཆོས་ལ་ཆ་མཆོན་ན། ཡེ་སྤྱིའི་ལྷ་ཁང་དུ་བསྐྱོད་དེ་འཁྲུག་ཅམ་རིང་  
སྟོན་ལས་རྒྱག་པ་དང་། ལྷ་ཁང་གི་ཕྱི་ལ་ཐོན་རྗེས་གང་ཡང་མེད། ང་ཆོ་ནང་པར་ཆ་  
བཞག་ཀྱང་། འཁྲུག་ཅམ་ཁ་འདོན་བྱེད་རིང་བསམ་སྒྲོ་རྟོག་ཅམ་བཏང་བ་ལས། དེ་  
དག་ཆར་ན་ཆགས་སྤང་བྱེད་སར་ཆགས་སྤང་དང་དུ་སྒྲངས་ནས་འགྲོ་བ་ལས་ཆོས་  
མི་བྱེད་ཅིང་། ཆོས་ལ་དོ་གལ་ཆེན་པོ་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཆོས་ཞེས་པ་ནི་ཉི་མ་  
བསྐྱལ་རྒྱ་ལྟ་བུར་བཅི་བ་དང་། བྱ་རྒྱ་མེད་ན་ཐོང་བ་བཟུང་སྟེ་མཆི་བགྲངས་ནས་  
སྤོད་པ་དང་། བྱ་རྒྱ་ཡོད་ན་ཐོང་བ་གཡུག་ས་ཏེ་གང་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་དག་  
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་མི་པལ་མོ་ཆེས་ཆོས་ལ་དོས་གནས་དོ་གལ་ཆེན་པོར་  
བཅིས་ཏེ་བྱེད་མཁན་མེད། དོས་གནས་དོ་གལ་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་ཆོས་བྱེད་མཁན་  
ནམས་ལ་དོས་གནས་དམིགས་བསམ་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ཡོད།

ངས་ནས་རྒྱ་རྒྱུ་པར་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱོད་རང་ཆོས་ཆོས་ཁས་  
ལྷངས་རུང་མ་ལྷངས་རུང་དེ་ནི་ཁྱོད་རང་ཆོ་མི་སྒྲེར་ལ་རག་ལུས་པ་ཞིག་རེད། གལ་  
སྲིད་ཁྱོད་རང་གིས་ཆོས་ལུགས་ཤིག་ཁས་ལྷངས་ན་ཆོས་ལུགས་དེར་ངེས་པར་དུ་  
ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གི་ཐོག་ནས་ཉམས་ལེན་བྱ་དགོས་པ་རེད། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་  
ཆོས་དེ་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་ནས་དེའི་རྒྱས་པ་ཐོན་ཀྱི་རེད། གཞན་  
ཆོས་ཞེས་པ་དེ་རིག་གཞུང་གི་ཆ་ཤས་ཅམ་དུ་འགྱུར་ཀྱི་རེད། ད་དུང་སྤྱུག་ཤོས་ནི་  
ཆོས་ལ་ Attachment རྒྱུགས་ཞེས། སྤྲེའུ་མ་ན། ཆོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་ཉམས་  
ལེན་དེ་ཅམ་མེད་པའི་ཐོག་ཆོས་ལ་ཆགས་སྤང་སྤྲེའུ་མ་ན། ཆོས་ཀྱི་མིང་གི་ཐོག་  
ནས་རྩོག་བྱ་ལུང་པ་གང་བཟོ་མཁན་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ཆོས་ཀྱི་མིང་གི་ཐོག་ནས་རྩོག་  
བྱ་བཟོས་པ་མང་པོ་ཞིག་ནི། ཆོས་ཀྱི་དོན་མིན་པར་ economy རྒྱུགས་ཞེས།  
དང་། power རྒྱུགས་ཞེས། སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་སྤེའུ་མ་  
རྒྱས་ཐོག་ནས་བལྟས་ཀྱང་དཔལ་འབྱོར་དང་དབང་ཆའི་ཆེད་དུ་ཆོས་ཀྱི་མིང་བེད་  
སྤྱོད་བཏང་བ་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད། དེ་ནི་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་རེད། ཆོས་ནི་མིའི་བསམ་  
ཚོད་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་སྤྱུག་ཆོས་ཀྱི་མིང་གི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་མགོ་སྐོར་  
གཏོང་རྒྱུ་ལས་སྤྱོད་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཆོས་མེད་པར་རང་ཉིད་འདོད་པ་འཆིམ་པ་  
ཞིག་ཡོད་ན་འགྲིགས་པ་ཡིན། སྤྱི་མཁའ་ཁྱོད་རང་ཆོས་བྱེད་རིགས་ཞེས་སུ་གཅིག་  
གིས་ཀྱང་བརྗོད་ཀྱི་མ་རེད།

སྤྱི་ཐོབ་རིན་པོ་ཆེ་ཡོད་སྤྱུག་ཀྱི་རྒྱལ་བ་ཞིག་གིས་བཀའ་འདི་ཞུས་པ་རེད།  
ནང་པའི་ཆོས་ལ་དོ་སྤྲོད་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལྟར་རིན་པོ་ཆེས་ནང་ཆོས་རྒྱུད་



གནང་བས། ཕྱི་རྒྱལ་བ་དེས་དེ་ནི་རྟོག་པ་ཏ་ཅང་ཆ་སོ་འདུག་ཅེས་ཞུས་པར། རིན་  
སོ་ཆེས་ཁྱོད་རང་ལ་ནང་ཆོས་བྱེད་དགོས་ཞེས་སྤྲོད་ཀྱི་འདུག་གམ་ཞེས་  
གསུངས་འདུག་པ་ནི་བདེན་པ་ཡིན། ཆོས་བྱེད་དགོས་ཞེས་བཀའ་གཏོང་མཁན་སྤྱི་  
གཅིག་ཀྱང་མེད། དེ་ནི་སོ་སོས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱ་རེད། སེམས་འདུལ་རྒྱུར་ཆོས་  
ཀྱིས་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་ན། ཆོས་སྒོ་བ་སྦྱོང་མང་ཙམ་བྱས།  
རང་གིས་ལྟ་བུ་གྱུ་གྱེ་གི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོ་མང་ཙམ་བཏང་ན། སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནི་  
དངོས་གནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྤྲེ་ཆེན་རང་རེད།

རྒྱ་ལེན་ལ་ཆ་མཆོན་ན། ཤེས་ཡོན་གྱི་ལྟ་གནས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་ལས།  
ཞབས་བརྟན་འདོན་མཁན་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། མཁས་པ་དེ་དག་ཀྱང་ཕྱལ་དུ་བྱུང་  
བའི་མཁས་དབང་ཤིག་སྟུག་རེད། ནང་ཆོས་ལ་དད་པ་མེད་ཀྱང་ནང་པའི་ལྟ་བུ་  
རྣམས་ཤེས་ན། བསམ་སྒྲོ་རྒྱ་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་དང་། བསམ་སྒྲོ་བྱ་ཡངས་སྤྱི་འགྲོ་བར་  
ཏན་ཏན་པན་ཐོགས་ཡོད། དེས་ན་དངོས་ནས་ནང་ཆོས་ལ་སྤྲེ་ཆེན་གསུམ་བྱེ་གི་ཡོད།  
ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་དང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་གྱུ་གྱེ་ ནང་ཆོས་ཀྱི་  
ཉམས་ལེན་བཅས་སྤྲེ་ཆེན་གསུམ་དུ་བྱེ་བ་ལས། ནང་ཆོས་དེ་ཉིད་ནང་པ་རྣམས་  
ཀྱིས་ཉམས་ལེན་བྱེད་པ་ཞིག་ལས། ཆོས་ལུགས་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་བྱེད་པ་དང་  
ཆོས་ལ་དད་པ་མེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡང་མེད།

ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ནི་དེར་དུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལའང་དགོས་མཁོ་ཆེན་པོ་  
ཡོད། ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ན་ཆོན་  
རིག་དེ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་ཡིན། ལུ་བ་སྤྱོད་ཆོན་རིག་ཅེས་བརྗོད་ན་དེ་ནི་ཆོན་

ཡོད་ཅིག་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་ད་ལྟ་གཏིང་ཟབ་ཏུ་དང་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་བར་ནང་ཆོས་  
ཀྱི་ཆོན་རིག་ནི་ཉ་ཅང་གི་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

དེ་ནས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་གིས་དབྱེད་པ་བྱེད་པའི་ཐོག་ལ་ཉ་ཅང་པན་ཐོགས་  
ཡོད། དེས་ན་ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་དང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་  
གཉིས་པོ་ནང་ཆོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ཏུ་ལྷག་ན་འཕུས་ཤོར་ཆོན་པོ་ཞིག་དང་།  
འཕྲོ་བཟུག་ཏུ་འཕྲོ་གི་འདུག་བསམ་ཀྱི་འདུག དེས་ན་སྤྱོད་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་  
བཀའ་འབྲུང་དང་བསྟན་འབྲུང་པོ་ཏི་སྤྱུལ་བརྒྱའི་ནང་ནས་ཆོན་རིག་གི་སྐོར་ཞུས་ས་  
སྡེ་ཆོན་ཟུར་དུ་བྲེ་སྡེ་ཟུར་བཀོལ་གཅིག་དང་། པོ་ཏི་སྤྱུལ་བརྒྱའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ལྟ་  
བུ་གི་སྐོར་ནང་ཆོས་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞུས་ས་པར་  
བཞག་སྟེ། སྤྱི་ཡོངས་ལ་བྱུང་བུ་བ་བལྟོས་བྱུང་དང་། སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་  
འཛིག་པའི་སྤྱི་ཡོངས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་མིན་པའི་ལྟ་བུ་བ་  
ཞུས་ས་ཟུར་དུ་བྲེ་སྡེ་བྲོགས་བསྐྲིགས་བྱས་པ་ཞུས་ས་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་རྒྱ་  
དབྱིན་ཇི། དེ་མིན་སྐད་ཡིག་གཞན་དང་གཞན་ཐོག་བསྐྱར་རྒྱ་ཡོང་བ་ཡིན། སྤྱིར་  
བཏང་གི་དོ་སྣང་ཡོད་མཁན་ཞུས་ས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། དེ་ནི་  
ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཆོན་ཞིག་ཡིན།

ཆོན་རིག་ཅེས་པ་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཆོན་ཞིག་དང་། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བ་  
ཞུས་ས་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཆོན་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་བཅས་པན་ཐོགས་ཡོད་  
པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ལས་ཀ་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན། ལོ་འདིའི་ནང་མཇུག་  
སྤྱི་ལ་གྱི་རེད། དེ་རྗེས་རིམ་བཞིན་དབྱིན་ཡིག་དང་། སྐད་ཡིག་གཞན་གྱི་ཐོག་ཏུ་

བསྐྱར་རྒྱ་ཡོང་གི་རེད། དེ་ནི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཏུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་ཏན་ཏན་ཡོང་གི་རེད།  
རིམ་བཞིན་སློབ་ཚན་བསྐྱར་རྒྱ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཏན་ཏན་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ག་ཡིན་  
སང་ཉིན་ཡང་བསྐྱར་མངལ་ཡོང་།

རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་སྒོར།

ཁ་སང་བཀའ་མོལ་ལྟར་བ་ལྟར། ང་ཚོ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཅ་གཅིག་པའི་ནང་བ་  
 ཞིག་མེད་དཔོན་ཞེས་བ་ནི། དབང་པོ་ཚེ་ན་པའི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ་སངས་རྒྱལ་པའི་  
 ཚོས་ཀྱི་ཁྱིད་ལུགས་དེ་དཔོན་པ་དང་། དབང་པོ་ཚེ་ན་པའི་ཚོས་ཁྱིད་ལུགས་ལྟར་ན།  
 མོག་མར་ཚོས་ཀྱི་ཐུང་ཐུང་གི་བསྐྱབ་བྱ་ནམས་མ་བཤད་པའི་སྟོན་ལ་ཚོས་ཞེས་བ་  
 ལེགས་སྦྱར་རྒྱད་དུ་རྩྭ་སྟེ་འཛིན་བཅས་སྟོབས་པའི་དོན་ཡིན། དེ་ཡང་སྟོབ་ལུགས་  
 རི་ལྟར་ཡིན་པ་ཞེས་དཔོན། རྟེན་ཅིང་འཕེལ་བར་འབྱུང་བའི་ལྟ་བ་དེ་ནི་ནང་བ་  
 སངས་རྒྱལ་པའི་སྟོན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་། ལུ་གཅིག་ལའང་མེད་པའི་ཁྱད་  
 ཚོས་ཞིག་ཡིན། ལྷག་བར་ལྟ་བ་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་རན་པ་ཞིག་ཀྱང་  
 ཆགས་ཡོད།

၅၀၄

ཁྱུ་ཁྱོད་ལས་སྐྱེས་དངོས་པོ་ནམས། །

ཡང་དག་ཉིད་དུ་རྟོག་པ་གང་། །

དེ་ནི་སྟོན་པས་མ་དེག་གསུངས། །

དེ་ལས་ཡན་ལག་བརྩ་གཉིས་འབྱུང་། །

ཞེས་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་དང་པོར་མ་རིག་པའི་རྟེན་འབྲེལ་  
 གསུངས་ཡོད། ང་ཚོའི་གཙུག་ལག་ཁང་ནམས་ཀྱི་སྒོ་འགྲམ་དུ་སྤིང་བ་འཁོར་ལོ་ཆ་  
 རྩ་བ་ཞེས་པའི་རི་མོ་འབྲི་སྒོལ་ཡོད་པའི་དབུས་སུ་བྱ་ལག་སྦྱུལ་གསུམ་བཀོད་ཡོད།  
 དེ་ཡང་སྤིང་བ་འཁོར་ལོ་ཞེས་པ་ནི། སྤིང་བ་འཁོར་པའི་སྐྱེ་བ་ལེན་ཚུལ་གསུངས་  
 པས་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་པ་རེད། དེའི་ཙམ་ཉོན་མོངས་ལ་ལྷག་ཅིང་། ཉོན་མོངས་  
 དེ་དག་ཀྱང་ཆགས་སྒྲུང་མོངས་གསུམ་དང་། ཉོན་གསུམ་དུག་གསུམ་གྱི་ཙམ་གཉི་  
 ལྷག་ལ་ལྷག་ཅིང་། ལག་གིས་མཆོར་པའི་གཉི་ལྷག་དེ་གསུང་གི་ཡོད།

དེ་ཡང་མི་ཤེས་པ་ལ་ནམ་གངས་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་། ཅ་བ་ཐུག་ས་ནི་མི་ཤེས་  
 པ་སྟེ། གནས་ལུགས་སམ་ཡིན་ལུགས་ལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་པའི་སློབ་གཤེན་ལ་མི་  
 ཤེས་པ་ཞེས་འདོགས་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ཆོས་ཤིག་  
 ཡིན་ན། བན་ཚུན་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། བན་ཚུན་བརྟེན་ནས་བྱུང་  
 བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལ། རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་ཆོས་དེ་དང་དེ་ར་ཆོའི་སློབ་རི་ལྟར་སྒྲུབ་པ་  
 ལྟར་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད། ར་ཆོའི་སློབ་རི་ལྟར་ཞིག་སྒྲུབ་གི་འདུག་  
 ཅེ་ན། རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་སློབ་རི་འཆར་སྐབས། ཐ་སྙད་དེ་འདུག་  
 སའི་དོན་པར་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་འཆར་གྱི་ཡོད། པར་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་  
 ཞིག་སློབ་རི་འཆར་བ་དེ་ཡིན་ཤིང་གྲེད་གྱི་ཡོད། དེས་ན།

ཡང་དག་ཉིད་དུ་རྟོག་པ་གང་། །

དེ་ནི་སྟོན་པས་མ་དེག་གསུངས། །

ཞེས་སྐུ་དང་སྐུ་ལས་སྐུ་ས་པའི་དངོས་པོ་ཡང་དག་པ་ནི་ལྷ་རྣམས་ལ་ལྷ་རྣམས་

བདེན་པར་ཡོད་པ་དང་། རི་ལྟར་སྤང་བ་ལྟར་དོན་ལ་བྱུབ་པ་ཞིག་ཞེན་སྐབས། དེ་ནི་  
དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། མགོན་པོ་སྐུ་  
སྤྱུབ་ཀྱི་སྤྲུལ་ཀྱི་ཐུ་བོ་ཨ་ཐུ་དེ་བའི་དབྱ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།

གལ་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་དངོས་ཡོད། །

སྤྱོད་མཐོང་ཡོན་ཏན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

དངོས་རྣམས་རི་ལྟར་སྤང་བ་ལྟར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དོན་  
གྱི་ངོས་ནས་བྱུབ་པ་ཞིག་མེད་ཅེས་སམ། དོན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུབ་པས་སྤྱོད་པ་རེད་  
ཅེས་བརྗོད་པའི་སྤྱོད་པ་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་མི་འདུག་ཅེས་གསུངས་ཡོད།  
དོན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུབ་ཡོད་ན། དོན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུབ་པས་སྤྱོད་པ་རེད་བརྗོད་ན། དེ་  
ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་ན་དོན་གྱི་ངོས་ནས་  
ཡོད་པ་ལྟར་འཇིན་པའི་སྒོ་དེ་ཆད་མ་ཡིན། དེས་ན།

གལ་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་དངོས་ཡོད། །

སྤྱོད་མཐོང་ཡོན་ཏན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

ཅེས་པའི་སྤྱོད་ཉིད་དེ་མཐོང་ནས་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

གལ་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་དངོས་ཡོད། །

སྤྱོད་མཐོང་ཡོན་ཏན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

རྟོག་པས་མཐོང་བ་འཆིང་བ་སྟེ། །

རྟོག་པས་མཐོང་བ་དེས་སྤང་གི་ཡོད། སྤང་བྱེད་ཀྱི་རྟོག་པ་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན།  
རྒྱ་མཚན་ལྷན་པའི་ཆད་མའི་རྟོག་པ་ལྟ་བུ་མིན་པར། འདི་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་

པའི་རྟོག་པ་ལ་འཛིག་གི་ཡོད། ཕྱིན་ཅི་ལོག་གང་འདྲ་ཞིག་རྟོག་པ་པའི་རྟོག་པ་ཡིན་  
ཞེ་ན། དུལ་སྤངས་སྤངས་བ་ལྟར་བདེན་པར་འཛིན་པའི་རྟོག་པ་དེ་ལ་བརྟུན་གྱི་ཡོད།  
དེས་ན།

རྟོག་པས་མཐོང་བ་འཆིང་བ་སྟེ། །

ཞེས་ཅི་ལྟར་སྤངས་བ་ལྟར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་ཐག་བཅད་ནས་ཨ་  
འཐས་སུ་འཛིན་པ་འཇུག། ཞེན་པའི་སྒོ་དེའི་འཛིན་སྤངས་དེ་ཐ་སྟོན་དུ་ཡང་མེད་པ་ཡིན།  
དོན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བར་འཛིན་སྤངས། དོན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བ་དེ་སྒོ་དེའི་ཞེན་  
དུལ་ཡིན་ལ། ཞེན་དུལ་དེ་ཐ་སྟོན་དུ་ཡང་མེད། མེད་པ་ཞིག་དོན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་  
བར་ལྟ་སྤངས་སྒོ་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒོ་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་རྟོག་པ་དེས་སྤངས་  
བའས་འཆིང་གི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

ཅི་ལྟར་འཆིང་གི་ཡོད་ཅེ་ན། དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་སྒོར་འཆར་སྤངས།  
ཡོད་དུ་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན་ན། དོན་གྱི་ངོས་ནས་བདེན་པའི་ཡོད་དུ་ཡོང་བ་ཞིག་སྤངས་  
གི་ཡོད་སྤངས་དེ་ལ་ཞེན་ཆགས་སྟེ་བ་དང་། མི་སྤྱད་པ་ཞིག་དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་  
པའས་རང་མཆོན་བ་སྤངས་སྤངས། དེ་ལ་སྤངས་བའི་སྒོ་བྱུགས་ཆེ་སྟེ་བས་གྱི་ཡོད།  
ཆགས་སྤངས་གིས་སྤངས་བཞིན་པ་རྩ་ཆོ་ཆང་མས་ཤེས་གྱི་ཡོད། འཛམ་གླིང་འདིའི་  
སྤངས་གི་རྟོག་བྱ་ནམས་ལ་བལྟས་ན། བྱིས་ཆང་གཅིག་གི་རྟོག་བྱ་ནས་བཟུང་སྟེ་རྒྱལ་  
སྤྱིའི་ཐོག་གི་རྟོག་བྱ་ཆང་མ་ཆགས་སྤངས་གིས་དབང་གི་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཏ་ཅང་  
གསལ་པོ་ཡོད། རང་རྒྱལ་གཞན་པམ་ཞེས་པའི་སྤྱད་ཆ་འདིའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་  
ཡོད། རང་རྒྱལ་གཞན་པམ་དེ་ཡང་རང་གཞན་དུ་རྒྱལ་བའི་བསམ་སྒོ་གང་ཡང་མེད་



ལ། ཐད་ཀ་ཐད་ཀར་རྒྱལ་བ་བཅས་འཛམ་གླིང་འདིའི་རྟོག་བྱ་ཆང་མ་མིག་རྒྱང་ཐུང་  
བྲགས་པའི་རྟོན་གྱིས་གནས་ཚུལ་ལྷག་གི་ཡོད་པ་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་རྣམས་གྱིས་སྲིད་བྱུང་གཤིང་སྐབས། འཇིགས་ཡོངས་དང་  
ཕྱགས་རྒྱང་རིང་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་བལྟས་ཏེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རི་མ་རི་  
བཞིན་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་སྲིད་བྱུས་མི་བཟོ་བར། མིག་རྒྱང་ཐུང་ཐུང་གི་ཐོག་ཏུ་  
འགྲོ་གི་ཡོད་པ་དེས་ཕྱང་གི་ཡོད། དེས་ན་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་དཀའ་ངལ་མང་  
པོ་ཞིག་མཐར་གཏུགས་ན་མིས་བཟོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། འདོད་པ་ཕྱགས་ཆེ་  
བྲགས་པ་དང་། འདོད་པའི་དབང་གིས་ཐབས་ཤེས་བྱས་པ་དེ་དག་གིས་ཕྱགས་སུ་  
རྟོག་བྱ་གང་དང་གང་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒོ་མ་འཁོར་བའི་འོག་  
ནས་རྟོག་བྱ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན། དེས་ན།

རྟོག་པས་མཐོང་བ་འཆིང་བ་སྟེ། །

དེ་ནི་འདི་རུ་དགག་པར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། རྟོག་པས་མཐོང་ཚུལ་ནི་དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་  
ཞིག་མཐོང་བ་དང་། དོན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་ཡོད་བསམ་པའི་འཛིན་པ་དེས་ཆགས་  
སྤང་སྟེས་པ་དང་། ཆགས་སྤང་གི་དབང་གིས་མི་འདོད་པའི་སྤྱག་བསྐྱལ་མང་པོ་  
ཞིག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་ལྟ་བུའི་ཡུལ་བདེན་པར་རྟོགས་  
པའི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་རྟོག་པ་དེ་འགོག་ཐབས་ནི་རྟོག་པ་དེས་རི་ལྟར་བཟུང་བ་ལྟར་གྱི་  
འཛིན་སྤངས་ཀྱི་ཡུལ་དོན་གྱི་ངོས་ནས་མེད་པ་དེ་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་སྒྲོར་འཆར་  
དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཤར་ན་དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ལྟར་རུ་སྤང་ཞིང་ཞེན་པའི་

སྒྲིབ་ལྷགས་རྩེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། དེས་ན།

གལ་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་དངོས་ཡོད། །

སྒྲིབ་མཐོང་ཡོན་ཏན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

རྟོག་པས་མཐོང་བ་འཆིང་བ་སྟེ། །

དེ་ནི་འདི་ལྟ་དགག་པར་བྱ། །

ཞེས་དང་། སྒྲིབ་འཇུག་ལས་ཀྱང་།

རི་ལྟར་མཐོང་ཐོས་ཤེས་བ་དག །

འདི་ནི་དགག་པར་བྱ་མིན་ཏེ། །

ཞེས་མིག་གིས་མཐོང་བའི་གཟུགས་དང་། རྣ་བས་ཐོས་པའི་སྒྲུ་ལ་སོགས་པ་  
འགོག་གི་མེད། གང་ཞིག་འགོག་གི་ཡོད་ཅེ་ན།

འདིར་ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱུ་ལྟར་བ། །

བདེན་པར་རྟོག་པ་བསྒྲོག་བྱ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། ཤེས་རབ་སྤྱིང་པོས་མཆོན་ཤིང་ཕྱིན་གྱི་གཞུང་ཁག་  
ཏུའང་། གཟུགས་མེད། སྒྲུ་མེད་ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་དེར་གཟུགས་མེད། སྒྲུ་  
མེད་ཅེས་བརྗོད་ན་གྲེན་བ་ཡིན། གཟུགས་མཐོང་རྒྱ་དང་། སྒྲུ་ཐོས་རྒྱ་ཡོད།  
གཟུགས་མཐོང་བ་དང་སྒྲུ་ཐོས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་པན་གནོད་ཀྱི་བདེ་སྤྱག་དངོས་སྤྱ་  
ལྟར་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་མཐོང་ཆོས་སྤྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་གཟུགས་མེད་སྒྲུ་  
མེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་མེད། འོ་ན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། གཟུགས་སྒྲུ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་  
ཡོད་ཚུལ་ནི་མིང་ཅས་བདེ་ཅམ་ཡིན་པ་ལས། གཟུགས་སྒྲུ་རི་ལྟར་སྒྲིབ་བ་ལྟར་དོན་

གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་མེད། དོན་གྱི་ངོས་ནས་མ་བྱུང་བ་དེ་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན། གང་  
ལགས་ཤེ་ན། དོན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བར་ལྟ་བུའི་སྒྲོ་དེས་བྱང་གི་ཡོད། དེས་ན།

ཇི་ལྟར་མཐོང་ཐོས་ཤེས་པ་དག །

འདི་ནི་དགག་པར་བྱ་མིན་ཏེ། །

འདིར་ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྒྱུར་གྱུར་བ། །

བདེན་པར་རྟོག་པ་བརྒྱུག་བྱ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན། གཟུགས་མཐོང་བའི་མིག་གི་ཤེས་པ་དང་། སྒྲ་ཐོས་  
བའི་རྒྱ་བའི་ཤེས་པ་དག་གི་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་མི་འགོག་པར།

ཇི་ལྟར་མཐོང་ཐོས་ཤེས་པ་དག །

འདིར་ནི་དགག་པར་བྱ་མིན་ཏེ། །

འོ་ན་འདིར་འགོག་པ་དེ་གང་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན།

འདིར་ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྒྱུར་གྱུར་བ། །

བདེན་པར་རྟོག་པ་བརྒྱུག་བྱ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་ཨ་རུ་དེ་བས་མཛད་པའི་དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་  
ལས་ཀྱང་། བདེན་པར་རྟོག་པའི་བརྒྱུག་ཐབས་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་མིན་འགྲེལ་  
བཤད་བསྐྱོན་སྐབས།

ལུས་ལ་ལུས་དབང་ཇི་བཞིན་དུ། །

གཏི་སྤྲུག་ཀྱན་ལ་གནས་རྒྱུར་ཏེ། །

དེ་བྱིར་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །

གཉི་ཟུག་བཅོམ་པས་བཅོམ་པར་འགྱུར།

ཞེས་ལུས་ཀྱི་དབང་པོས་མིག་གི་དབང་པོ་དང་། རྣ་བའི་དབང་པོ། ལྷ་ཡི་དབང་པོ། ལྷ་ཡི་དབང་པོ་ཆང་མར་བྱུང་ཡོད། མིག་གི་དབང་པོས་རྣ་བའི་དབང་པོར་བྱུང་མེད་ལ། རྣ་བའི་དབང་པོས་ལྷ་ཡི་དབང་པོར་བྱུང་མེད། དེ་ལྟར་དབང་པོ་གཞན་རྣམས་མི་ལྟར་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོང་གནས་ཐོག་བསྐྱེད་ཡོད། ལུས་ཀྱི་དབང་པོས་མཐའ་དག་ལ་བྱུང་ཡོད། འདི་དཔེ་ལ་བཀོད་དེ་དོན་ལ་སྦྱར་སྐྱབས། འདོད་ཆགས་ཀྱིས་ཞེ་སྤང་ལ་མ་བྱུང་བའི་དུང་། ཞེ་སྤང་གིས་གཉི་ཟུག་ལ་བྱུང་མེད། འོན་ཀྱང་གཉི་ཟུག་གིས་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། ར་རྒྱལ། སྤག་དོག་བཅས་ཆང་མར་བྱུང་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དབང་པོ་གཞན་ལ་ལུས་དབང་གིས་བྱུང་བ་ལྟར་ཆགས་སྤང་གིས་མཆོན་པའི་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ལ་གཉི་ཟུག་གིས་བྱུང་ཡོད།

སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གཤམ་ཆེ་ཚུལ།

འོན་གཉི་ཟུག་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་རི་ལྟར་བྱས་ཏེ་བཅོམ་དགོས་སམ་ཞེ་ན། དེའི་མཚུག་མཐར།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བ་ནི།

མཐོང་ན་གཉི་ཟུག་འབྱུང་མི་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས་ཡོད། གཉི་ཟུག་དེ་རི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། གང་ཟག་རང་རྒྱ་བྱུང་བའི་རྣམས་ཡོད་དུ་བལྟས་ཏེ་གང་ཟག་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡོད་བསམ་པའི་འཛིན་པའི་སྟོང་ཡང་མི་ཞེས་པའི་སྟོང་ཞིག་དང་། བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་རགས་པའི་སྟོང་མ་མིན་པར། དེས་མཆོན་ནས་བདག་མེད་རགས་པ་རྣམས་རི་ལྟར་འཛིན་པ་ལྟར།

འཛིན་སྐྱངས་ཀྱི་ཡུལ་གྱིས་སྟོང་བའི་སྟོང་བ་དེ་ཅམ་ཞིག་མཐོང་བས། བདེན་འཛིན་  
སྤྲོ་མོར་གཞོན་མི་སྤྲུབ། བདེན་འཛིན་སྤྲོ་མོ་འགོག་པ་ལ་བདེན་འཛིན་སྤྲོ་མོས་རི་ལྟར་  
བརྒྱང་བ་ལྟར་འཛིན་སྐྱངས་ཀྱི་ཡུལ་བསུན་སྤྱང་བ་ཁོ་ནས་བདེན་འཛིན་སྤྲོ་མོ་གཙོག་  
བ་ཞིག་དང་། རིམ་བཞིན་བསྐྱོག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། བདེན་འཛིན་སྤྲོ་མོ་དེ་བདག་  
མེད་རགས་པ་མཐོང་བའི་སྟོ་རི་ཅམ་བསྐྱོམས་ཀྱང་དེས་མེད་པར་བཟོ་མི་སྤྲུབ། དེས་  
ན།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ནི། །

མཐོང་ན་གཏི་མུག་འབྱུང་མི་འགྱུར། །

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་གནས་མུགས་རི་བཞིན་ཤེས་ན། དེ་མཐོང་  
བའི་སྟོས་གཏི་མུག་འཛོམས་པར་འབྱུང་བས་ན།

དེ་ཕྱིར་འབད་བས་ཀུན་གྱིས་འདིར། །

གཏམ་དེ་ཁོ་ན་བསྟན་པར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། འོ་ན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་དོན་མཐོང་ན། གཏི་  
མུག་མི་ཡོང་བའི་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ཡང་དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ལས།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །

དེ་ནི་སྟོང་བ་ཉིད་དུ་བཤད། །

དེ་ནི་བརྟེན་ནས་གདགས་བ་སྟེ། །

དེ་ནི་དབུ་མའི་ལམ་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་ཡང་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་བ་ནི་བསྟོས་

ནས་བྱུང་བ་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞིག་ལ་གསུང་གི་ཡོད། བརྟེན་ནས་  
བཏགས་པ་ཡིན་པས་ན། གཞན་ལ་བསྟོས་ནས་བྱུང་དགོས་ཤིང་། གཞན་ལ་བསྟོས་  
ནས་བྱུང་དགོས་སྟབས། བསྟོས་པ་མེད་པར་རང་དབང་གིས་བྱུང་བ་དེ་མེད། དེས་  
ན་གཞན་ལ་བསྟོས་མེད་རང་དབང་གིས་བྱུང་བ་དེས་སྟོང་པ་མེད་གསུངས།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །

དེ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་ཏུ་བཤད། །

ཅེས་སྟོང་པ་ཉིད་ཅེས་པའི་དོན་ནི། བྱུང་མཐའ་ཚང་མར་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་  
ནའང་། བྱུང་མཐའ་འོག་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྟོང་པ་ཉིད་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ལུ་སྟེགས་  
པའི་གཞུང་ནས་ཀྱང་སྟོང་པ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། སལ་ཆེར་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ནས་ཀྱང་ to-  
tally submit to god གྲུང་ཉིད་དཀོན་མཆོག་གི་འབངས་སུ་མཆི་ ཞེས་བརྗོད་ན།  
བདག་ཅེས་ང་འཛིན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་སྟོང་པ་ཞིག་ལ་བརྗོད་ཀྱི་འདུག

ལྷག་པར་ནང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་བྱུང་མཐའ་ཚང་མའི་ནང་མི་རྟག་པ་དང་།  
སྤྱུག་བསྐལ། སྟོང་པ། བདག་མེད་བཅས་བཞི་གསུངས་ཡོད། ལྷན་པས་འདིར་སྟོང་པ་  
ནི་སྟོང་ཉིད་སྤྱི་མོར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། སྟོང་ཉིད་སྤྱི་མོ་ནི།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །

དེ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་ཏུ་བཤད། །

ཅེས་པ་དེ་ཡིན། དེས་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ཅེས་པའི་དོན་ནི། མཐའ་གཉིས་སུ་མ་  
སྤྱང་བའི་དབྱས་ཤིག་ལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་བརྟེན་ནས་  
གདགས་པ་སྟེ། །ཞེས་བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དེ་བརྟེན་ནས་

བཏགས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས། དེ་ཡང་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཞེས་པ་ནི། བརྟེན་ནས་  
ཞེས་པ་བལྟས་ནས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་ལ། བལྟས་ནས་ཞེས་པ་ནི་བལྟས་མེད་རང་  
དབང་བ་མེད་པ་དེ་གོ་བྱུང་གི་ཡོད། བརྟེན་ནས་གདགས་པ་ཞེས་པ་ནི། གདགས་  
ཞེས་བརྟེན་སྐབས། དེ་ནི་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་ཡིན། མེད་པ་ཞིག་ལ་གདགས་རྒྱ་མེད།  
ཡོད་པའི་ཐོག་བྱ་བ་བྱེད་མཁན་ཞིག་གིས་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

དེས་ན་བལྟས་མེད་རང་དབང་གིས་བྱུང་པ་ཞིག་མིན་ལ། བརྟེན་ནས་བྱུང་ཡོད་  
པས་པན་གཞོད་མེད་པའི་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མེད་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན། དཔེར་ན། ར་སྟེད་དུ་  
ཡང་མེད་པའི་ཆོས་ཤིག་སྟེ། རང་པའི་གཞུང་དུ་རི་བོང་གི་དྲ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།  
རི་བོང་གི་དྲ་ལྟ་བུ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་མིན། དེ་ནི་གཏན་ནས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན།  
བརྟེན་ནས་བཏགས་ཞེས་པ་ནི་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་པ་ལས། མེད་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་  
ནས་བཏགས་ཞེས་བརྟེན་རྒྱ་མེད།

སྟོང་པ་ཉིད་ཅེས་པ་ནི། ཡོད་པ་ཞིག་ལ་གོ་བ་ཡིན། ཡོད་ཚུལ་ཡང་གཞན་ལ་  
རག་ལུས་པའི་སྟོན་སྟེན་གྱུ་བ་པས་ན། གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པར་ཚུགས་སུ་བ་པས་  
སྟོང་པ་དེ་གོ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཤེས་དགོས་དོན་ནི། ར་རང་ཆོར་སྟངས་ཚུལ་དེ་བལྟས་  
ནས་བྱུང་པ་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་ཡིན་པ་མི་སྟངས་བར། དོན་གྱི་ངོས་ནས་  
ཡོད་པ་ཞིག་སྟངས་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་སྟངས་བ་དེས་ཆགས་སྟངས་གི་སྟོ་སྟེ་ཞིང་། དེའི་  
དབང་གིས་ར་ཆོ་སྟངས་གི་ཡོད། དེས་ན་སྟངས་བྱེད་ཀྱི་རྩ་བ་དེ་མེད་པར་བཟོས་ཡོང་གི་  
ཡོད། དེར་བརྟེན་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་དེ་ཏ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་བསམ་སྟོ་  
བཏང་ན་ཤེས་སུ་བ་པ་ཡིན། དེས་ན་འཆད་པར་འགྱུར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པའི་

ནང་།

མཛད་པ་ཀུན་ལས་གསུང་གི་ནི། །

མཛད་པ་མཆོག་ཡིན་དེ་ཡང་ནི། །

འདི་ཉིད་ཡིན་ཕྱིར། ཞེས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པའི་ནང་གི་གཙོ་བོ་ནི་གསུང་གི་མཛད་པ་ཡིན། གསུང་གི་མཛད་པའི་ནང་ནས་ཀྱང་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་རྟེན་ཅིང་འབྱུང་གི་དོན་གསུངས་པའི་གསུང་དེ་གཙོ་བོ་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད།

ཕྱི་ནང་གི་ཁྱད་པར་དང་། སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད།

འདི་དག་ལ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་སྐབས། སྲིད་པ་འཁོར་ལོའི་ནང་གི་ཕག་གིས་མཆོན་པའི་གཏི་ལྷག་བདེན་འཛིན་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་ཐོག་མར་ཡག་པོ་ཞེས་པར་བྱས། དེ་ནི་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས།

འདི་ནི་ལྷག་བསྐྱེད་འཕགས་པའི་བདེན་པའོ། །

འདི་ནི་ཀུན་འབྱུང་འཕགས་པའི་བདེན་པའོ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཀུན་འབྱུང་ཞིབ་སྒྲུབ་ཅན་གཙོད་བྱས་ན་འདི་ལ་ལྷག་གི་ཡོད། སྲིད་བཏང་ཆགས་སྤང་སོགས་ཉོན་མོངས་རེད་ཅེས་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་དུ་གསུངས་ཡོད། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་གཞུང་ནང་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་སོགས་ཉོན་མོངས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷ་སྟེགས་པའི་གཞུང་རྣམས་སུ་དེ་བས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཐོན་ཡོང་གི་ཡོད། ཉོན་མོངས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཅ་བ་ཕར་གཏུགས་ན་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཡོང་གི་ཡོད།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་བདག་ཏུ་རྟོགས་པས་སྤང་ཚུལ་གསུངས་



ཡོད། གྲུབ་མཐའ་གཞན་གྱི་ནང་དུ་བདག་ཡོད་པར་འདོད་པ་དང་། ཡོད་པ་ཅུ་མ་མེན་  
པར་བདག་ལྟ་ལྟན་སྐྱེས་ཡོད་པའི་ཐོག་དུ་བདག་ལྟ་ལྟན་སྐྱེས་དེ་སྒྲོ་ཆད་མར་འདོད་  
པ་མ་ཟད། ད་དུང་བདག་ལྟ་ལྟན་སྐྱེས་བཏན་དུ་གཏོང་བའི་དོན་དུ་བདག་ལྟ་ལྟན་  
བཏགས་ཤིག་སྐྱེ་བས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ཁ་སང་བཀའ་མོལ་བྱང་བ་ལྟར། ཏྲུ་  
གཅིག་རང་དབང་བའི་བདག་ཡོད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་  
དབྱངས་བཞད་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཙུ་བ་ལས།

བདག་ལྟའི་ཞེན་ཡུལ་སྐྱབ་འགོག་ཕྱི་ནང་གཉིས། །

ཞེས་ཕྱི་ནང་གི་དབྱེ་བ་བྱེ་བ་ནི། བདག་ལྟའི་ཞེན་ཡུལ་འགོག་པ་དེ་ནང་པའི་  
གཞུང་དང་། བདག་ལྟའི་ཞེན་ཡུལ་སྐྱབ་པ་དེ་ཆོས་འདི་ལས་ཕྱི་རོལ་དུ་གྱུར་པའི་  
ཆོས་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

དེས་ན། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཞེས་དོན་དངོས་མཛུ་བ་མོ་འཛུགས་ས་  
ནི། བྱམས་སྣང་རྩེ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་བརྗོད་ན་དེ་ཡིན་དང་ཡིན། དེ་ཏ་ལས་དགོས་  
པ་ཞིག་རེད། རང་གཅེས་འདྲིན་ལ་སྒྲོན་དུ་བལྟས། གཞན་གཅེས་འདྲིན་ལ་ཡོན་ཏན་  
དུ་བལྟས་ནས་སྒྲོ་སྒྲོང་བ་ནི་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། འོན་  
ཀྱང་སྐྱའི་ཆ་ནས་བྱམས་པ་དང་སྣང་རྩེ་ཞེས་བརྗོད་ན། དེ་ནི་ཆོས་ལུགས་ཆང་མར་  
ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཅུ་མ་མེན་དུད་འགྲོའི་རིགས་ལའང་པལ་ཆེར་བྱམས་པ་དང་  
བཅེ་བ་ཡོད། དུད་འགྲོ་སྐྱེ་དང་ལྷག་པར་དུད་འགྲོ་བྱ་སྒྲུག་རང་གི་པ་མར་བརྟེན་ནས་  
འཆོ་དགོས་པའི་རིགས་དང་། དེ་བཞིན་བྱ་དང་བྱེ་བྱ་ཆུ་སྒྲོང་ལས་ཐོན་ཐེན་རྩེས་  
ལས་སང་འཕྱར་མི་བྱུང་བར་བརྟེན་བདུན་སྒྲུག་འགའ་ཞིག་རིང་པ་མས་གསོ་སྒྲོང་།

བྱེད་དགོས། དེའི་རིགས་ལའང་བཅེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན། ངས་ནམ་ལྟོ་ Affec-  
tion ༼བཅེ་བ༽ ཞེས་པ་དེ་ནི་ཚོས་ཀྱི་སྐད་ཆ་མིན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་མི་  
མཐའ་དག་ལ་ཡོད།

ཆུང་གྲིས་པའི་དུས་སྤུ་པ་མས་བཅེ་བ་བྱེད་པ་དང་། གྲིས་པ་སྤྲེས་མ་ཐག་པ་  
དེས་ཀྱང་བཅེ་བ་བྱེད་ས་དེ་ཨ་མ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟན་འབྲུག་སའི་ཡུལ་ཡིན་པ་སོགས་  
གང་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་ལག་གིས་བསྐྱར་སྟེ་འོ་མ་སྤྱིན་མཁན་དེ་ལ་ཉ་ཅང་  
གི་སེམས་ཐག་ཉེ་པོ་ཞིག་དང་། རང་གི་སྣོ་སྟིང་བྱང་གསུམ་དེ་གཏོད་ཀྱི་ཡོད། ར་  
ཆོའི་མཐོང་ཆོས་སྤྱི་ཡོད་པའི་ཁྱི་དང་ཞི་མི་ཡང་དེ་བཞིན་ཡིན། མ་ཡི་རོས་ནས་བྱ་  
སྤྲུག་དེ་དང་དེར་ཤིན་ཏུ་བཅེ་བ་དང་། འུ་སྤྲུག་གིས་རོས་ནས་ཀྱང་པ་མར་ཉ་ཅང་གི་  
སྟིང་ཉེ་པོ་བྱེད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། ར་ཆོའི་མི་ཆེ་ཡང་འདི་ལྟར་དུ་འགོ་ཚུགས་ཀྱི་  
ཡོད། བཅེ་བ་དེ་ནི་རང་བཞིན་སྟོན་སྤྲེས་ནི་བཅེ་བ་ཡིན་པ་ལས། ཆོས་ཀྱིས་བསྐྱབ་  
བྱ་བསྐྱབ་སྟེ་བྱུང་བའི་བཅེ་བ་ཞིག་མིན། དེས་ན་བཅེ་བའི་སྣོ་ནས་བདེ་བ་དང་ལྷན་  
འདོད་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་། སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་བྲལ་འདོད་ཀྱི་སྟིང་རྩེ་ཞེས་པ་དེ་སངས་  
རྒྱས་པའི་ཆོས་ནས་རྩལ་དུ་བཏོན་ནས་ཉ་ཅང་ལྷགས་ཆེར་གསུངས་ཡོད་པ་ལས།  
དེ་མིན་རྒྱན་མོང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན།

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ནི་སྟོང་ཉིད་གྱི་ལྟ་བུ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་ས་མོན་  
དང་བཅས་པ་དང་། དེ་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་ཉོན་མོངས་བཀ་ཆགས་དང་བཅས་པ་  
སྟོང་ཐུབ་ཅེས་བརྗོད་དེ་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐེན་པའི་གོ་ལམ་དང་བསྐྱབ་ཡོང་གི་  
ཡོད། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐེན་པ་ཞེས་པ་དེ་སྤྱིར་ཤེས་བྱ་ལ་ཡོད་པ་དང་།

ཡང་སྒོས་རང་གི་རྒྱུད་སྤེང་ལ་བསྐྱབ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཞིག་མ་ཤེས་ན།

སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

ཞེས་དང་། ཁ་སང་ཞུས་པ་ལྟར།

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོག་པ་གི་མཆོག་རྣམས་ལ། །

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

ཞེས་པ་དེ་ཆོག་སྐྱམ་པོ་ཞིག་ལས་གང་ཡང་ཡོད་རྒྱུ་མེད། ཐར་བ་དང་ཐམས་  
ཅད་མཐུན་པ་བསྐྱབ་སྲིད་པ་ཞིག་དང་། ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཞེས་པ་དེ་  
ཉོན་མོངས་སྤངས་པ་དང་། ཉོན་མོངས་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་སྤངས་པ་གཉིས་  
ལ་ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྒྲོར་འཆར་ན།

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

ཞེས་པ་དེ་སྒྲོར་སྐྱབས་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་མིན་སྐྱ་པལ་འཁོར་ལོ་བཏང་བ་དང་།  
ནི་ཙམ་མཆི་བབྱང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་གང་ཡང་མེད། སྤར་ལྟ་སར་ཡོད་སྐྱབས། བྱ་  
མེན་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་མཆི་ཏེ་ཅང་ཡག་པོ་བབྱང་གི་རེད། སེམས་ནས་  
བསམ་སྒོ་གཏོང་རྒྱུ་མེད་ན།

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

ཞེས་པ་དེ་ནི་ཙམ་མཆི་བབྱང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་གང་ཡང་ཡོད་རྒྱུ་མེད། བྱང་  
ཚུབ་ཅས་པ་ནི། ཁམས་ཀྱི་རི་མ་སྤངས་ནས་རི་བྲལ་གྱི་ཁམས་ཤིག་ཡོད་རྒྱུ་ཡོད་པ་

སྒྲོང་ཤར་བ་ཞིག་བྱང་ན། དེ་ལྟ་བུའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་  
དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་རང་གིས་བྱང་ཆུབ་པའི་ཆེད་དུ་སྐྱབས་སུ་  
འགྲོ་བ་ལྟར་དུ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་ཁམས་བདེ་ག་ཤེས་སྒྲིང་པོ་ཡོད་པ་གཅིག་པ་  
རེད། སེམས་རང་བཞིན་གྱིས་འོད་གསལ་བ་ཡོད་པ་གཅིག་པ། སྤྱག་བསྐྱེད་མི་  
འདོད་པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་པ་འང་གཅིག་པ་རེད། དེ་དག་ལ་རྣམ་དཔྱད་གྱིས་དབྱང་  
བ་བྱས་ན། གཅིག་པ་རེད་འདུག་བསམ་པ་ཞིག་དང་། དེ་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པ་  
དང་སྤྱག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་དག་ཀྱང་རང་རང་གི་རྒྱུད་གྱི་  
ཁམས་ཀྱི་འོད་པ་སྐྱངས་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་འགོད་ཐུབ་ན་བསམ་པའི་སྒོ་ཞིག་  
སྐྱབས་ཡོང་བ་ཡིན། དེས་ན་སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་དེ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཅ་བ་དེ་  
ཆགས་ཡོད།

### སྒྲོང་ཉིད་རྣམ་གཞག་ཅུལ་འདོན་གྱིས་བཀའ་གནང་ཚུལ།

ངོས་ནས་ནམ་རྒྱུན་སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོང་གཙོ་པོར་བྱས་ནས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་  
ངས་ཀྱོག་ཀྱོག་བྱས་ནས་བཤད་པ་མིན། ང་རང་གི་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་མེད། འོན་  
ཀྱང་ཆུང་བུའི་སྐབས་ང་རང་སྒྲོང་ཉིད་ལ་ངོ་སྤྲོད་ཆེན་པོ་ཡོད། ཉིན་ལྟར་སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་  
སྒྲོང་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་གི་ཡོད། སྤྱགས་ཀྱི་ཆོ་ག་འདོན་བཞིན་ཡོད། སྤྱགས་ཀྱི་ཆོ་  
ག་འདོན་བྱེད་ཆད་ལ་སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་མ་བསྐྱོམས་ན་ཡོང་ཐབས་མེད། སྤྱོད་གཉིད་  
ལས་སངས་མ་ཐག་སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་གི་  
ཡོད། བསམ་སྒོ་འདི་ལྟར་བཏང་ནས་ལོ་ངོ་མང་པོ་བྱེད་པའི་སྐབས། ཉན་ཉན་ཆོར་བ་  
དང་སྒྲོང་བ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག།

གང་གིས་ཕུངས་འདུག་ཅེ་ན། སེམས་ཅི་གཅིག་པའི་ཞི་གནས་མེད་སྟབས་དེ་  
ཅམ་འབྲུལ་བསྐྱོད་བྱ་རྒྱ་མི་འདུག དུས་ཚོད་བྱུང་ན་ཞི་གནས་ཤིག་བསྐྱབ་བསམ་  
ནས་བསྡད་ཡོད། ཞི་གནས་མ་བསྐྱབ་བར་དེ་ཅམ་གྱིས་ནམ་འཕང་གཙོད་ཐུབ་ཀྱི་མི་  
འདུག ལྷོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བའི་དབྱེད་པ་རྫོགས་པ་ཞིག་མིན་ནའང་། གང་ལ་གང་  
འཆམས་ལམ་གཙོའི་ནང་གསུངས་པ་ལྟར།

རྒྱ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསྐྱབ་མེད་མཐོང་ནས། །  
དམིགས་པའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀྱང་ཞིག་པ། །  
དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དབྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས། །  
ཞེས་པའི་མཆམས་དེར་ཏན་ཏན་སླེབས་ཡོད།

ནམ་ཞིག་རེས་འཛིག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ། །  
རྟེན་འབྲེལ་མི་སྤྱར་མཐོང་བ་ཅམ་ཉིད་ནས། །  
ངེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྣངས་ཀྱང་འཛིག་ན། །  
དེ་ཆེ་ལྷ་བའི་དབྱེད་པ་རྫོགས་པ་ལགས། །

ཞེས་པ་ནི་གོམས་འཕྲིས་གང་འཆམས་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ཁག་པོ་རེད་འདུག  
དེས་ན་གཞི་ནས་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལ་ཤེས་ནས་དད་པ་ཐོབ་པ་དང་།  
ལྷག་པར་བྱེད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མཐོང་ཐུབ་པ་སྟེ། རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་  
མཛད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱོད་པ་ལས། དོན་བཞིན་གཟེགས་ནས་ལེགས་གསུངས་  
པ།

ཁྱོད་ཀྱི་རྗེས་སུ་སློབ་པ་ལ།  
སྤྱད་པ་ཐམས་ཅད་རིང་དུ་གྱུར།  
ཉེས་ཀྱན་ཅ་བ་ཐོག་ཕྱིར་རོ།  
ཁྱོད་ཀྱི་བསྟན་ལས་ཕྱིར་ཕྱོགས་པས།  
ཡུན་རིང་ངལ་བ་བསྟེན་བྱས་ཀྱང་།  
ཕྱི་ཕྱིར་སློན་ནམས་བོས་པ་བཞིན།  
བདག་ཏུ་ལྟ་བ་བཟོན་ཕྱིར་རོ།  
ཨེ་མའོ་མཁས་པས་འདི་གཉིས་ཀྱི།  
ཁྱད་པར་ཁོང་དུ་ཚུད་གྱུར་པ།  
དེ་ཆེ་རྒྱུ་གི་ཁོང་ནས་ནི།  
ཁྱོད་ལ་ཅི་ཕྱིར་གྲུས་མི་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས་ཡོད། དངོས་གནས་ཀྱི་སྐྱབས་འགོ་དེ་འདྲ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན།  
ངོས་ནས་པཎ་བྱུང་བ་ཅུ་བདུན་གྱི་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་མཛུགས་ཐར།  
གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་བདེན་གཉིས་དོན་ཤེས་པས།

ཞེས་པས་ཐ་སྙད་ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པ་དང་། དོན་དམ་རང་བཞིན་གྲུབ་པས་སྟོང་  
པའི་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སྤྱུག་  
བསྐལ་དང་། ཀྱན་འབྱུང་། འགོག་པ། ལམ་བཅས་གསུངས་པ་རྣམས་ལ་གོ་བ་ཞིག་  
སློབས་ཐུབ་པ་ཡིན། དེ་དག་ལ་གོ་བ་ཞིག་སློབས་ན། དེ་ལྟ་བུའི་བདེན་བཞིའི་གནས་  
ལྷགས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་མཐུན་ཅིང་སྟོན་པར་མཛད་པའི་སྟོན་པ་དེར་ཡིད་ཆེས་

དང་གུས་པ་སྐྱེབས་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། འགོག་ལམ་བདེན་པ་གཉིས་སྒོ་ལ་གོ་བ་  
ཡག་པོ་ཞིག་སྐྱེབས་ན་ཆོས་དཀོན་མཆོག་ཡོད་པ་དང་།

ཆོས་དཀོན་མཆོག་དེ་སྐྱབས་བྱེད་སྒྲངས་རི་ལྟར་ཡིན་པ། ཆོས་དེ་སྐྱབས་  
དངོས་ཡིན་པ་བཅས་ཤེས་ཐུབ་པ་ཡིན།

དེའི་རྟོགས་པ་རྒྱུད་ལ་ལྷན་པའི་དགེ་འདུན་དེ་གཞན་དང་མི་འབྲ་བ་ཞིག་ཡིན་  
པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་སྒོ་བ་པའི་དགེ་འདུན་དེ་ཉིད་མཐར་མི་སྒོ་བ་པའི་དགེ་འདུན་དུ་  
གྱུར་པ་དེ་དངོས་གནས་གཞན་དང་མི་འབྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ། དེ་ཡང་རྟེན་  
འབྲེལ་བསྟོད་པ་ལས།

ཨེ་མའོ་སྟོན་པ་ཨེ་མའོ་སྐྱབས། །

ཨེ་མའོ་སྐྱ་མཆོག་ཨེ་མའོ་མགོན། །

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་ལེགས་གསུངས་པའི། །

སྟོན་པ་དེ་ལ་བདག་ཕྱག་འཆོལ། །

ཞེས་གསུངས་པ་དེ་སྒོ་ངོར་སྐྱེབས་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན།

ཆོད་མས་བྲངས་པའི་སྐྱབས་གསུམ་དད་པ་བརྟན། །

ཞེས་པ་འདི་ཉིད་ཡིན། དེས་ན་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཅིག་པའི་ནང་པ་ཞིག་  
བྱེད་དགོས་བྱུང་ན། དེ་དག་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལ་བྱེད་རང་ཆོས་  
མོས་མཐུན་ཡོད་དམ་ཅིང་། དེ་མིན་ང་ཚོའི་ཆོས་ནི་སྤར་བརྗོད་ཟིན་པ་ལྟར། སྤར་  
ཁམས་ཁུལ་དགོན་པའི་མཁན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཁོང་ས་ཕྱོགས་གཞན་ནས་མཇུག་  
མཁན་ཞིག་ཡོང་བའི་ཉིན་མཁན་པོ་ས་ཆ་གཞན་དུ་གསུང་ཆོས་གནང་བར་ཐེབས་

ཏེ་མ་བཞུགས་པའི་སྐབས་འཁེལ་ཞིང་། མི་དེས་མཁན་པོའི་གཟིམ་ཤག་ཏུ་ཡོད་  
པའི་ཞབས་ཕྱིར་ང་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་མཇུག་དགོས་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པར། ཞབས་ཕྱི་  
དེས་མཁན་པོ་སྟོ་བོ་དང་ཆོ་བོ་རྣམས་ལ་ཞེད་སྡང་བསྐྱེད་པར་ཐེབས་སོང་བརྗོད་  
པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།

ང་ཆོ་བོད་ལ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བསྟན་པ་ས་དར་རྒྱུ་ཡིན་སྟབས། ཆོས་བསྐྱེད་  
དགོས་དོན་མེད། ཁན་ཞོན་རྣམས་ལ་སྤྲིག་པ་སྤོངས་དགེ་བ་སྐྱབས། མཆི་ཡག་པོ་  
བསྐོངས། དུག་འཆལ་སྐོར་སྐྱོང་གིས། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་དཔུལ་བར་ལྷུང་གི་རེད་  
ཅེས་བརྗོད་ན་འགྲིག་གི་ཡོད། དེར་གི་དུས་འདིར་དཔུལ་བ་ཡོད་མེད་ཐེ་ཆོས་བྱེད་  
པ་དང་། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད་མེད་ཐེ་ཆོས་བྱེད་པ། སངས་རྒྱུས་ཆོས་དགོན་མཆོག་ཡོད་  
མེད་ཐེ་ཆོས་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་ཡོད་མེད་ཀྱང་ཐེ་ཆོས་བྱེད་  
པའི་མཆམས་འདིར་སྤར་གྱི་ལས་ལུགས་དེས་འགྲིགས་ཐབས་མེད། མཁའ་ལ་  
འབྱུལ་དགོས་པ་དང་། རི་རབ་དང་སྤྲིང་བཞི་སྤྲིང་སྤན་གྱི་ཆད་སོགས་བཤད་ཀྱང་  
དོན་སྤྲོད་ཆེ་བ་གང་ཡང་མེད། གཙོ་བོ་རྩ་བ་དེ་འཛིན་དགོས་པ་ཡིན།

རྩ་བ་བོར་ནས་ཡལ་ག་མ་འཛིན་ཨང་། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ང་ཆོས་ཡལ་གར་འཐམས་ནས་སྤོང་གྱི་ཡོད། ལྷག་པར་  
ཁ་སང་ཞུས་པ་ལྟར། ཆོས་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅེས་འདོན་པ་བཏོན་པ་དང་། སྤགས་  
བགྲངས་པ་སོགས་ལུགས་སྟོལ་ལྟ་བུར་བཅིས་ནས་བྱེད་གྱི་འདུག་པའི་ཆོས་མིན།  
ཆོས་ཞེས་པ་ནི་སེམས་ལ་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཐེབས་པའི་ཐོག་ནས་སེམས་ལ་བཟོ་  
བཅོས་བརྒྱབ་པ་ཞིག་ལ་ཆོས་ཞེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད་པ་ལས། སེམས་ལ་འགྲུལ་



བསྐྱོད་དང་བཟོ་བཅོས་གཏན་ནས་མ་བརྒྱབ་པར་ཁ་ནས་དཔེ་ཆ་འདོན་པ་ནི་ཆོས་  
མིན། ད་དུང་དེ་ནི་འཛིག་ཉེན་ཆོས་བརྒྱད་དང་། ཚུལ་འཆོས་ལ་འགྲོ་ཉེན་ཡོད། དེས་  
ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ལ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བར་བསམ་  
སྟོང་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། རང་སྒྲེར་གྱི་ངོས་ནས་ཀྱང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བའི་ཐོག་བསམ་  
སྟོང་གང་འཆོམས་བཏང་ན། དེ་ནི་མ་རེད་ཅེས་གཏན་ནས་བརྟེན་མི་ཐུབ་པར། དེ་ནི་  
ཁྱད་མཚར་ཞིག་འདུག་བསམ་པ་སྟོར་སྟེབས་རྒྱ་ཡོད། དེ་ཡང་ག་ལེ་ག་ལེར་རང་  
ཉིད་ཀྱིས་ལག་ལེན་བསྟར་ནས་བསམ་སྟོང་ཐོངས་དང་། ངོས་ནས་ནས་རྒྱན་བརྟེན་པ་  
ལྟར། རོ་ནང་གི་སྒྲ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆོག་ཤས་འཁོར་གྱི་ཆོག་ཤས་སྒྲ་ཞིག་འདུག་པ་དེ་སེམས་ལ་  
ཏ་ཅང་པན་པོ་བྱུང་།

སྒྲ་མའི་རང་སྟངས་རྟོག་མེད་མེད།

གཏན་མེད་རིག་པ་ས་ལ་ལ།

བརྟེན་མེད་དབྱིངས་སུ་ཐལ་ལ་ལ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕྱི་སྒྲ་བའི་ཡུལ་ལ་བལྟས་ཀྱང་། ཐམས་ཅད་སྒྲ་ཡང་  
མི་བདེན་པ་སྒྲ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟོར་འཆར་བར་བྱས་ན་ཨ་འཐས་ཀྱི་འཛིན་པ་དེ་  
ཤུགས་རྒྱུད་འགྲོ་བ་ཡིན། ཕྱི་ཡུལ་ལ་ལྟ་མཁན་གྱི་ནང་གི་འཛིན་པའི་སེམས་ལ་  
བལྟས་ཀྱང་གཏན་མེད་ཅིག་ཡིན། ཤེས་པ་འཕེལ་གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཞེས་ཤེས་པའི་  
ངོ་བོ་དང་། ཤེས་པའི་རྣམ་གངས་སོགས་མང་པོ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཤེས་པ་  
ཞེས་མཛུབ་མོ་འཛུགས་ས་དེར་བསམ་སྟོང་བཏང་ན་དམིགས་གཏན་ཞིག་འགྲོ་གི་  
ཡོད། དམིགས་གཏན་བྱེད་ས་མེད་པའི་གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཞིག་སྟོར་སྟེང་གི་ཡོད།

དེས་ན།

གཏན་མེད་རིག་པ་གསལ་ལ་ལ།

ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན། དེ་ནི་སྤྱི་སྤྱང་བའི་ཡུལ་ལ་འདྲ་མཉམ་པའི་འཛུགས་ས་  
མེད་པ་དང་། ཉན་འཛིན་པར་བསམ་སྒོ་བཏང་ཡང་མཉམ་པའི་འཛུགས་ས་མེད་པ་  
ཞིག་ཆགས་ཡོང་སྐབས། དེ་མེད་པ་མིན་པར་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་ཡིན་པ་ཞིག་  
བསམ་སྒོ་འཁོར་སྐབས།

བརྗོད་མེད་དབྱིངས་སུ་ཐལ་ལ་ལ།

ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་ལྟར་ཤེས་པས་ལག་རྩེ་ས་སམ་པན་ཐོགས་གང་ཞིག་  
ཡོད་ཅེ་ན། བདེ་བ་ཆེན་པོ་འབྲིལ་ལི་ལི། ཞེས་གོང་དུ་རྟོག་པས་མཐོང་བ་འཆིང་བ་  
སྟེ། །བདེན་འཛིན་གྱི་རྟོག་པས་འཆིང་ཡོང་བ་དེ་གཞི་རྩ་མེད་པ་ཞིག་དང་། བདེན་  
འཛིན་ཞེས་པ་དེར་རྒྱབ་རྟེན་དང་གཞི་རྩ་མེད་པ་ཞིག་མཐོང་ན། བདེན་འཛིན་གྱི་  
གཞི་མ་བྱས་པའི་ཆགས་སྤང་ནམས་ཀྱང་། ཆགས་སྤང་སྟེ་སྐབས་ཁ་སྐྱེངས་དགོས་  
པ་ཞིག་ཡོད། ཆགས་སྤང་སྟེ་སའི་ཡུལ་དེ་བདེན་པར་མ་བྱུབ་པ་སྐྱུ་མ་ལྟ་རེད།  
ཆགས་སྤང་གི་སྒོ་སྟེ་སྐབས་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུ་མི་འཛིན་པར་བདེན་པ་བ། ཚུགས་བྱུབ་པ་  
པར་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་བསམ་སྒོར་འཁོར་ནས་ཆགས་སྤང་སྟེ་གི་ཡོད། དེའི་  
ཡུལ་རི་ལྟར་སྤང་བ་ལྟར་མེད་པ་ཁོ་ཐག་ཆོད་སྐབས། ཆགས་སྤང་ཁ་སྐྱེངས་ནས་  
སྟོད་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་ཆགས་སྤང་གིས་སྒོ་དཀྱག་སྐབས། དཀྱག་མཁན་གྱི་  
ཆགས་སྤང་དེ་ཤུགས་རྒྱུད་དུ་བྱིན་ན།

བདེ་བ་ཆེན་པོ་འབྲིལ་ལི་ལི།

ཞེས་པ་དེ་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ལ་གོ་རྒྱུ་ཞིག་འདུག་གས་མི་འདུག སྒྲོང་ཚུལ་ལ་  
རང་སྒྲོང་དང་གཞན་སྒྲོང་གི་སྒྲོང་མེན་པར་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཟ་བཏང་ན། དེ་ནི་ཉ་ཅང་  
ཡག་པོ་ཞིག་རེད་འདུག།

དེས་ན་སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག སྒྲོང་ཉིད་  
ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ཡང་ཐོག་མར་སངས་  
རྒྱུ་ཀྱི་ཆོས་རྒྱུ་འཕྲོད་སྐབས་སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཐོག་ནས་རྒྱུ་འཕྲོད་དགོས་པ་དང་།  
བར་དུ་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་བདེན་གཉིས་བརྗོད་སྐབས་བདེན་གཉིས་ཀྱི་ཚ་བ་ནས་  
བྲངས་ཏེ་ལམ་ཆོག་གཉིས་དེ་བསྒྲོམ། མདོར་ན། གཞི་བདེན་པ་གཉིས། ལམ་  
ཐབས་ཤེས་གཉིས་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ཀྱང་། ལམ་སྒྲོམ་པའི་གནས་སྐབས་ལའང་  
ཤེས་རབ་ཅེས་པ་སྒྲོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ལ་གོ་བ་ལྟར་ཤེས་རབ་དེ་ཉིད་  
དགོས་པ་ཡིན། མཐར་སྒྲོམ་ལམ་རྗེ་རྟོག་བྱའི་ཉིང་རེ་འཛིན་དང་། ཆོག་ལམ་ནས་  
སྒྲོང་ལམ་དུ་འཕྲོས་སྐབས་སྒྲོམ་བྱུང་གི་སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་རྒྱུ་ལ་སྒྲེ་སྐབས་སྒྲོང་  
ལམ་ལ་འཛིན་གི་ཡོད།

དེ་ནས་སྒྲོང་ཉིད་མདོན་སུམ་དུ་མཐོང་སྐབས་མཐོང་ལམ་ལ་འཛིན་གི་ཡོད། དེ་  
ནས་མཐོང་ཐོན་བསྒྲོམ་པའི་སྒྲོན་སྒྲོམ་ལམ་རྗེ་རྟོག་བྱའི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱིས་སྒྲང་  
བྱ་ཉོན་མོངས་ས་བོན་དང་བཅས་པ་སྒྲོང་སྐབས་དག་བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་  
ཡིན། བདེན་འཛིན་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བཞག་པའི་བག་ཆགས་གཉིས་སྒྲང་འབྲུལ་པའི་  
བྱི་མ་མཐའ་དག་གི་གཉེན་པོ་བྱས་ཏེ་སྒྲོང་སྐབས། སྒྲོམ་ལམ་རྗེ་རྟོག་བྱའི་ཉིང་རེ་  
འཛིན་གྱི་མཐའ་ཡི་ཐོག་ཆེན་གྱི་ལམ་དེས་ནམ་མཁུན་གྱི་གོ་འཕང་བསྐྱབ་ཡོང་གི་

ཡོད། དེས་ན་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད། ཡ་གི་འི་སངས་རྒྱས་  
ནས་རི་ལྟ་རི་སྟེང་མཁུན་པའི་རྣམ་མཁུན་ཞེས་སྟོབས་བརྩེ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་གངས་  
མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་།

མ་ལུས་ཤེས་བྱ་རི་བཞིན་གཟིགས་པའི་ཐུགས། །

ཞེས་པ་ལྟར་ཤེས་བྱ་མ་ལུས་པ་ཞེས་པ་ནི་བདེན་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱས་པའི་  
ཤེས་བྱ་མ་ལུས་པ་ལ་བརྟེན་བཤད་དེ་ཅིག་ཅར་དུ་མཁུན་ཐུབ་པ་དེ་ཡང་སྟོང་ཉིད་  
ཀྱི་ལྟ་བུའི་ཐོག་ཏུ་སྟེབས་ཡོང་གི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་བརྟེན་ཀྱང་བདེན་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞི་ཡི་  
གནས་ལུགས་བརྟེན་དགོས་ལ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་གཤམ་ཆེན་  
པོ་ཡིན། ལམ་བཟོད་སྐབས་ས་ནས་སར་འཕོ་སྐབས་མཉམ་བཞག་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་  
ས་ནས་ས་ལ་འཕོ་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་ཉ་ཅར་གཤམ་གནད་ཆེན་  
པོ་ཆགས་ཡོད། མཐའ་མ་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་  
ཀྱིས་ཟིན་པའི་ཐོག་ནས་དང་། གང་ལྟར་སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་མཉམ་  
བཞག་དེ་ལས་སྤར་ལྷང་བ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་རྣམ་མཁུན་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད།  
དེས་ན་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་བས་གཤམ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད།

འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པའི་འཕྲོས།

རྟེན་ནས་སྐྱེས་ཀྱང་མ་སྐྱེས་ཞེས། །

ཆོག་གི་བདག་པོ་ཁྱོད་ཀྱིས་གསུང་། །

ཞེས་པ་ནི། གང་ཞིག་རྐྱེན་ལས་སྐྱེས་པ་དེ་མ་སྐྱེས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

རྒྱུ་ལས་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། སྐྱེ་བ་མེད་པ་  
ཞེས་པ་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་སྐྱེ་བ་གཏན་ནས་མེད་ཅེས་མི་བརྗོད་པར་ང་ཚོར་  
སྤང་བ་ལྟར་གྱི་སྐྱེ་བ་ཞིག་མེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད། དེའི་དོན་ནི།

གང་ཞིག་རྒྱུ་ལས་སྐྱེས་པ་དེ་མ་སྐྱེས། །

དེ་ལ་སྐྱེ་བའི་རང་བཞིན་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་སྐྱེ་བའི་རང་བཞིན་མེད་པར་གསུངས་ཡོད། དངོས་པོའི་རང་བཞིན་ཞེས་  
བའི་རང་བཞིན་དེ་ནི་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་རང་བཞིན་ཞེས་པ་ནི། རྟེན་འབྲེལ་  
བསྟོད་པ་ལས།

རང་བཞིན་བཅོས་མིན་ལྟོས་མེད་དང་། །

རྟེན་འབྲེལ་ལྟོས་དང་བཅོས་མ་གཉིས། །

ཞེས་པ་ནི་རང་བཞིན་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་སྟེ། དཔེར་ན། དེ་ནི་མི་དེའི་གཤེས་  
ཀ་དང་རང་བཞིན་རེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས་བཅོས་སུ་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་  
ནི་མི་དེའི་གཤེས་ཀ་རེད། མི་དེའི་རང་བཞིན་དེ་ལྟར་ཆགས་ཡོད་པས་བཅོས་སུ་  
མེད་པ་རེད་ཅེས་པ་དེར་གོ་གི་ཡོད།

རྟེན་འབྲེལ་ལྟོས་དང་བཅོས་མ་གཉིས། །

ཞེས་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་ན་རང་བཞིན་དུ་མེད་པ་དང་། རང་བཞིན་དུ་ཡོད་ན་རྟེན་  
འབྲེལ་མེད་པ་དེ་སྐྱེ་བས་ཡོང་གི་ཡོད། དེའི་རང་བཞིན་ཞེས་པ་དེར་ཡང་གོ་རྒྱ་  
གཅིག་ཡོད། རང་བཞིན་ཞེས་པའི་ཆོག་གཅིག་ཡིན་ན་འདྲོན་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་གོ་  
རྒྱ་ཡོད། དེས་ན།

རྟེན་ནས་སྐྱེས་ཀྱང་མ་སྐྱེས་ཞེས། །

ཆོག་གི་བདག་པོ་ཁྱོད་ཀྱིས་གསུང་། །

ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན།

ཤེས་པ་མེད་པར་ཤེས་བྱ་མིན། །

ཞེས་པའི་ཤེས་པ་ནི་བྱ་བར་སྒྲིབ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཡུལ་རིག་པའམ་ཡུལ་  
ཤེས་པའི་ཤེས་པའི་བྱ་བ་དེ་མེད་ན། ཤེས་པ་མེད་པར་འདི་ཤེས་ཞེས་པའི་ཤེས་  
པའི་བྱ་བ་མེད་ན། བྱ་བ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་བྱ་ཡོང་གི་མ་རེད་ཅེས་གསུངས།

དེ་མེད་རྣམ་པར་ཤེས་པའང་མེད། །

དེ་མེད་ན་ཡུལ་ཅན་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་འཛོག་མི་སྟབ་ཅིང་། ཤེས་ཞེས་  
པས་ཤེས་པ་པོ་དང་། ཤེས་པའི་བྱ་བ། བྱ་བ་འཇུག་སའི་ཡུལ་ཤེས་བྱ་བ་ཅས་  
སྐྱེབས་ཡོང་བ་ཡིན། ཁ་སང་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་ལྟར་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་འདི་ལྟར་  
དུ་ཡོང་གི་ཡོད། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་པན་ཚུན་བསྟོས་ནས་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཕྱིར་ཤེས་དང་ཤེས་བྱ་དག །

རང་དངོས་མེད་ཅེས་ཁྱོད་ཀྱིས་གསུངས། །

ཞེས་པའི་ཆོག་འདིས། ཡང་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་གསུང་གི་ཡོད། སེམས་ཅམ་  
པ་ལྟ་བུའི་ཤེས་བྱ་ཕྱི་རོལ་དོན་དུ་བྱུབ་པ་མེད། ནང་གི་འཛིན་པའི་ཤེས་པ་བདེན་  
པར་བྱུབ་པ་རེད་ཅེས། ཤེས་པ་དང་ཤེས་བྱ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་སྟེ། ཤེས་བྱ་ཕྱི་རོལ་དོན་དུ་  
མ་བྱུབ་པ་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་རང་གི་མཆོན་ཉིད་ཀྱིས་མ་བྱུབ་པར་གསུངས་  
ཡོད། མདོར་ན་གཟུང་འཛིན་གཉིས་སྟོང་དེ་གསུང་གི་ཡོད། ཕྱི་གཟུང་བ་དང་ནང་

འཛིན་པའི་སྟེང་ནས་བག་ཆགས་སངས་སྟོབས་ཀྱིས་སྤང་བ་ལས། ནང་གི་འཛིན་བྱེད་  
ཤེས་པ་དང་རྗེས་ཐ་དད་པའི་བྱི་རོལ་གྱི་དོན་མེད་ཅེས་གཟུང་འཛིན་གཉིས་སྟོང་  
གསུང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་གཉིས་ཀྱིས་སྟོང་པའི་ཤེས་པ་བདེན་གྲུབ་ཅེས་གསུངས་  
ཡོད།

ཡང་དག་མ་ཡིན་ཀྱན་རྟོག་ཡོད། །

དེ་ལ་གཉིས་པོ་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་པའི་ཡང་དག་ཀྱན་རྟོག་ཡོད། ཅེས་པའི་སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་  
འབྲེལ་པའི་ནང་། རང་བཞིན་ཞེས་པ་ནི་ཆོག་གི་ལྷག་མའོ། །ཞེས་གསུངས་ཤིང་།  
འདིས། ཡང་དག་མ་ཡིན་ཀྱན་རྟོག་ཡོད། །ཅེས་འབྲེལ་བས་ཆོག་གི་ཁ་སྐོང་སྐབས།  
ཡོད་སྟངས་དེ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཤིང་། དེ་ཡང་དབུ་  
མ་བས་བཀའ་བ་ལྟར་ཡོད་ཅས་ཀྱི་དོན་མིན་པར། ཡོད་ཅེས་པ་དེ་རང་བཞིན་ཡོད་  
པའི་དོན་རེད་ཅེས་སེམས་ཅན་པས་འདི་ལྟར་བཀའ་ཡོད། དེ་ལྟར་གཟུང་འཛིན་  
གཉིས་སུ་བྱེ་བ་ལས། འཛིན་པ་བདེན་པར་གྲུབ་ཅིང་། གཟུང་བ་བདེན་པར་མ་གྲུབ་  
པ་ལྟ་བུ་མིན་པ་དབུ་མ་འཇུག་པའི་ནང་དུ་ཅང་གསལ་པོ་ཡོད། དེས་ན།

དེ་བྱིར་ཤེས་དང་ཤེས་བྱ་དག །

རང་དངོས་མེད་ཅེས་ཁྱོད་ཀྱིས་གསུངས། །

ཞེས་གསུངས་སོ།།

མཆན་ཉིད་མཆོན་བྱ་གཞན་ཉིད་ན། །

ཞེས་ཆོས་རང་རང་གི་ངོ་བོ་དང་། དེ་ལྟར་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་མཆན་ཉིད་ཡོད་ལ།

འདོགས་བྱེད་མཆན་ཉིད་དང་གདགས་བྱ་མཆོན་བྱ་ཞེས་ཡོད་ཀྱང་། མཆན་མཆོན་  
ཞེས་བཏགས་དོན་བཅའ་ན་དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ལས་མཆན་མཆོན་འདྲིལ་མི་  
ཐུབ་པར་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། དེ་ལྟར་མཆན་མཆོན་གཉིས་པོ་ངོ་བོ་ཐ་དད་དུ་ཡོད་  
ན།

མཆོན་བྱ་མཆན་ཉིད་མེད་པར་འགྱུར། །  
ཞེས་དང་། དེ་ལྟར་ཐ་དད་དུ་མེད་ནའང་།  
མཆོན་བྱ་མཆན་ཉིད་མེད་པར་འགྱུར། །  
ཐ་དད་མིན་ནའང་མེད་དེ་པར། །  
ཁྱོད་ཀྱིས་གསལ་པོ་ཉིད་དུ་བསྟན། །  
མཆན་ཉིད་མཆོན་བྱ་ནས་བྲལ་ཞིང་། །  
ཆོག་གིས་བརྗོད་པ་ནས་སྤངས་པར། །  
ཁྱོད་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་སྤུན་ཉིད་ཀྱིས། །  
འགྲོ་བ་འདི་དག་ཞི་བར་མཛད། །

ཅེས་གསུངས།

དངོས་པོ་ཡོད་པ་ཉིད་མི་སྟེ། །

ཞེས་པ་ནི། མིང་ཅམ་ཞེས་བརྗོད་ན་མིང་ཅམ་བརྗོད་ཅམ་ལས་མེད་སྟུང་པ་དང་།  
དེ་བཞིན་མིང་གིས་གང་བཟོ་རེད་བསམ་པ་སྒྲོ་ངོར་འཆར་ཉིན་ཡོད། དོན་གྱི་ངོས་  
ནས་མ་གྲུབ་པར་དངོས་པོ་འདི་ངོ་བོ་པར་ངོས་ནས་མཐུ་བ་མོ་འཐུགས་ས་མེད་པར་  
མིང་ཅམ་བརྗོད་ཅམ་རེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས། རྟོག་པས་གང་བཟོ་དང་། མིང་གིས་གང་



བཞག་ཐམས་ཅད་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་སྒོ་རྩེ་འཆར་ཉེན་ཡོད། དེ་ནི་ཆད་ལྟ་ཡིན། མིང་  
མིན་པའི་དོན་བཀག་པ་མིན་ནའང་། མིང་འཇུག་པའི་དོན་དེའི་རོ་བོ་འཛིག་སྐབས་  
མིང་གི་དབང་གིས་ཡོད་ཅེས་ཞིག་ལས། དོན་གྱི་ངོས་ནས་རོ་བོ་ངོས་འཛིན་ནས་  
འཛིག་མི་ཐུབ་པར་བརྟེན་མིང་ཅེས་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་སྒོས་གང་བཟོ་མིན་པར་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་སྐྱེ་བ་དང་། འབྲས་  
བུ་ཡོང་བའང་རྒྱ་ལ་བལྟོས་པས་སྒོས་གང་བཟོ་མིན་སྟུང་པའི་སྐབས་བྱེད་འདི་སྐབས་  
ཡོང་བ་ཡིན། རོ་བོ་རང་བཞིན་ནམ་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཡོད་པའི་སྐབས་བྱེད་ལ། རྒྱ་འབྲས་  
གཉིས་དང་། སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ཐོག་མར་སྤར་མེད་རྒྱས་  
གསར་དུ་སྐྱེས་ཤིང་། བར་དུ་གནས། མཐའ་མར་འགག་པ་བཅས་ནི་སྒོའི་ནམ་ཉིད་  
གིས་བཟོས་པ་ཅེས་མིན་པར་དངོས་སུ་ཡོད། དེ་ལྟར་སྐྱེ་འགག་སོགས་ལ་དབྱེད་ན།  
དངོས་པོ་ཡོད་པ་ཉིད་མི་སྐྱེ། །

མེད་པའང་མ་ཡིན་ཡོད་མེད་མིན། །

ཞེས་དངོས་པོ་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཡོད་ན། རོ་བོས་བྱུང་སྟེ་རྒྱུན་གཞན་ལ་བལྟོས་  
མི་དགོས་པས་རྒྱས་བུ་བ་མི་འཇུག་ཅིང་། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་མེད་ན། རྒྱས་བུ་དང་བ་  
འཇུག་པའི་དབང་གིས་འབྲས་བུ་གསར་དུ་བསྐྱབ་རྒྱ་མེད་པས། འདི་ནི་འབྲས་བུ་ལ་  
དབྱེད་པ་ཡོད་མེད་སྐྱེ་འགོག་གི་གཏན་ཆོག་ལས་ཡིན།

བདག་ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མིན། །

ཞེས་པ་ནི་རྒྱ་ལ་དབྱེད་པ་དོན་མེད་གཞེགས་མའི་གཏན་ཆོག་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།  
དེ་ཡང་གོང་གི་རྒྱས་སྐྱེས་ཞེས་པ་ནི། བསྐྱེད་བྱའི་འབྲས་བུ་དེ་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་ཡོད་ན།

རྒྱུ་བྱ་བ་བྱ་རྒྱུ་མེད་ལ། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་མེད་ན། རྒྱུ་ཡིས་ཕན་གཞིར་གང་ཡང་  
མེད། སྤྱད་བྱེད་ཀྱི་ངོས་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། སྤྱད་བྱེད་རྒྱུ་ལས་འབྲས་བྱ་དེ་  
གངས་ཅན་པས་རྒྱུ་འབྲས་རང་བཞིན་པར་འདོད་པས། དེ་ལྟར་ན་རྒྱུ་དུས་སྤྱུ་འབྲས་  
བྱའི་རང་བཞིན་གྲུབ་ཡོད་ལ། དེའི་ཉེས་པ་སྤོང་བ་ལ་མངོན་པ་གསལ་བའི་ཚུལ་  
ཀྱིས་ཡོད་པ་དང་། མངོན་པ་མི་གསལ་བའི་ཚུལ་ཀྱིས་ཡོད་པ་ཞེས་དབྱེ་བ་བྱེ་ཡོད།  
དེ་ལྟར་སྤྱུ་སྤྱེགས་པས་བདག་སྤྱེ་འདོད་པ་ལས། སངས་རྒྱུ་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཁག་  
དུ་བདག་སྤྱེ་འདོད་མཁན་མེད།

ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པ་ཐ་སྙད་དུ་ཡང་རང་མཚན་མི་བཞེད་པའི་དབྱུ་མ་པ་མ་  
གཏོགས་གཞན་ཆང་མས་གཞན་སྤྱེ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱུ་འབྲས་གཞན་ཡིན་པ་དབྱུ་མ་  
པས་བཞེད་ཀྱང་། སྐབས་འདིའི་གཞན་སྤྱེ་མི་སྤྱེའི་དོན་ནི། ལྷང་ཅམ་དང་རྒྱུ་ཉིད་  
འདི་པ་ཅམ་ཀྱིས་བསྤྱད་བྱ་སྤྱེད་བྱེད་མིན་པར་དོན་ཀྱི་ངོས་ནས་སྤྱེ་བ་ཞིག་བཅད་  
པར་བཞེན་གཞན་ནས་སྤྱེ་བ་ཡོང་གེས་ཐབས་མེད། དོན་ཀྱི་ངོས་ནས་ཡོད་མེད་རྩད་  
གཅོད་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་གཞན་ཞེས་པ་ནི། རང་དབང་བའི་གཞན་ལ་གོ་ཡོང་གི་ཡོད།  
ལྷང་ཅམ་དེས་མ་འཆིམ་པར་དབྱུད་པའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་བདག་དང་གཞན་གང་  
ཞིག་བརྗོད་ཀྱང་ཐ་སྙད་དུ་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ཐ་སྙད་དུ་རང་མཚན་ཞལ་  
ཀྱིས་བཞེས་མཁན་ཀྱིས་དོན་དམ་པར་གཞན་ལས་མི་སྤྱེ་ཞེས། དོན་དམ་མ་སྤྱར་ན་  
གཞན་སྤྱེ་འགོག་མི་ཐུབ་པར། གཞན་སྤྱེ་ཐ་སྙད་དུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་གསུང་གི་ཡོད།  
དེ་ལ་ཆོས་ཅན་མཐུན་ལྷང་བ་ཞེས་ཆང་མའི་གྲུབ་ཚུལ་མཐུན་ལྷང་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་  
སྒོར་དབྱུ་མ་ཆོག་གསལ་ནང་སྒོར་དཔོན་ལེགས་ལྡན་འབྱེད་ཀྱི་བཞེད་པ་བཀོད་

ནས་བརྟན་པ་གཙོ་བོ་སྐབས་ལ། ལྷ་བའི་རྣམ་གཞག་ཟ་མོའི་ཐོག་ཏུ་སྐྱེ་བས་སྐབས་ལ།  
སྐྱོབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྲེད་དང་། སངས་རྒྱལ་བསྐྱེད་སྤྱོད་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་བཞེད་པ་  
མི་མཐུན་པ་ཡོང་སྐབས་ལ། དབུ་མ་ཆོག་གསལ་ནང་ཏུ་ཅང་ཞིབ་གསལ་ཡོད།

གཉིས་མིན་སྐྱེ་བ་རིམ་ལྔ་བྱ། །

ཞེས་པ་ནི་མཐའ་བཞི་སྐྱེ་འགོག་གསུངས་པ་ཡིན།

ཡོད་པ་གནས་པར་རིགས་འགྱུར་གྱི། །

ཞེས་པ་ནི། བདེན་དངོས་སམ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་རྒྱུན་  
མཐུན་ནས་གནས་པ་ཞེས་བརྗོད་ཐུབ་ལ། འཛིག་པར་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་ངོ་  
བོ་ཉིད་གྱིས་ཡོད་ན། གཞན་ལ་བཟོས་མེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། དེ་ལྟར་ཡོད་ན་འགལ་རྒྱུན་  
འབྲེད་ནས་འཛིག་པ་མི་ཡོང་སྟེ། གཞན་ལ་བཟོས་མེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་གསུངས་  
ཡོད།

མེད་པ་མི་གནས་པར་རིགས་པས། །

འཛིག་པར་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་ཡོད་མེད་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་། རྒྱུ་ལས་སྐྱེ་བ་དང་འགག་པ་སོགས་  
འཛིག་མི་ཤེས་ཤིང་།

རེ་ཞིག་ཞིག་པའི་རྒྱུ་ལས་ཀྱང་། །

འབྲས་བུ་འབྱུང་བར་མི་རིགས་ལ། །

ཞེས་པ་ནི། རོ་བོ་ཉིད་གྱིས་ཞིག་ཅས་པ་ནི་རྒྱུ་ཆད་དང་གཏན་མེད་ཆགས་  
ཡོད་པས། རྒྱུ་འགགས་པ་དང་འབྲས་བུ་སྐྱེ་བར་འཛིག་གི་ཡོད། དེ་ཡང་རྒྱུ་འགག་པ་

ལ་མངོན་དུ་ཕྱགས་པ་དང་། འབྲས་བུ་སྐྱེ་བ་ལ་མངོན་དུ་ཕྱགས་པ་སྟེ།  
དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི། །  
རྒྱན་ལ་སོགས་ལ་ཡོད་མ་ཡིན། །  
བདག་གི་དངོས་པོ་ཡོད་མིན་ན། །  
གཞན་ཀྱི་དངོས་པོ་ཡོད་མ་ཡིན། །  
ཞེས་གོ་བ་མི་འབྲ་བ་གཉིས་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན།  
རེ་ཞིག་ཞིག་པའི་རྒྱ་ལས་ཀྱང་། །  
འབྲས་བུ་འབྱུང་བར་མི་རིགས་ལ། །  
ཞེས་པ་ལྷ་བུའི་དབྱང་པའི་རིགས་ནི། དབྱ་མ་སྣང་བའི་ནང་ཡག་པོ་ཡོད།  
མ་ཞིག་ལས་མིན་མི་ལས་དང་། །  
འབྲ་བའི་སྐྱེ་བ་ཁོད་ཉིད་བཞིན། །  
ཅེས་དེ་ལྟར་ན། བཏགས་དོན་བཅའ་ནས་ཚུགས་བྱབ་བདེན་བྱབ་ཅིག་མིན་  
པར། བདེན་པར་བྱབ་པ་སྣང་ཡང་སྣང་བ་ལྟར་དུ་མ་བྱབ་པ་སྐྱུ་མ་དང་མི་ལས་ལྷ་བུའི་  
རྒྱ་འབྲས་སྐྱེ་འགག་གསུངས།  
ཞིག་དང་མ་ཞིག་པ་དག་གིས། །  
རྒྱ་ལས་འབྲས་བུ་འབྱུང་བ་དག །  
རྒྱ་མ་འབྱུང་བ་བཞིན་དུ་འབྱུང་། །  
ཀུན་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཁོད་ཀྱིས་གསུངས། །  
དེ་ཕྱིར་ཁོད་ཀྱིས་འགོ་འདི་དག །

ཅེས་པའི་འགྲོ་ཞེས་པ་ནི་སྒོ་ཡི་ཡུལ་དུ་འགྲོ་བར་འཛོག་དང་། ཡང་ན་འགྲོ་བ་  
སེམས་ཅན་ལ་འཛོག་པ། རྒྱུད་སྒྲ་མར་འགྲོ་བ་ཞེས་པ་དེ་ཤེས་བྱར་སྦྱར་བ་ཞིག་  
ཡོད་པ་ལས་གང་ལ་འཛོག་གི་ཡོད་དམ། ཤེས་བྱ་ཀུན་སྒོ་ཡི་ཡུལ་དུ་འགྲོ་བ་སྟེ། སྒོ་  
ཡི་ཡུལ་དུ་བྱ་རུང་བ་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

ཡོངས་སུ་བརྟགས་པ་ལས་བྱུང་བར། །

ཀུན་ཏུ་ཤེས་བྱ་འབྱུང་བ་ནའང་། །

སྟེ་བ་མེད་ཅིང་འགག་མེད་གསུངས། །

རྟག་ལ་འཁོར་བ་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་འཁོར་འདས་གཉིས་བཤད་ཀྱང་། རྟག་པ་ལ་འཁོར་བ་ཡོད་མ་ཡིན་ཞེས་  
གསུངས།

མི་རྟག་པ་ལའང་འཁོར་བ་མེད། །

དེ་ཉིད་རིག་པའི་མཆོག་ཁྱོད་ཀྱིས། །

འཁོར་བ་མི་ལམ་འབྲ་བར་གསུངས། །

སྟུག་བསྐྱལ་གྱི་སྤང་པོ་ཡིན་པའི་སྲིད་པ་འཁོར་བ་འདི་མིང་གི་དབང་གིས་  
བརྟགས་ཅམ་ཞིག་ལས། དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་པར་མི་ལམ་དང་འབྲ་  
བར་གསུངས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

སྟུག་བསྐྱལ་རང་གིས་བྱས་པ་དང་། །

གཞན་གྱིས་བྱས་དང་གཉིས་ཀས་བྱས། །

རྒྱ་མེད་པར་ནི་རྟོག་གི་འདོད། །

ཁྱོད་ཀྱིས་རྟེན་ནས་འབྱུང་བར་གསུངས། །

ཞེས་འཁོར་བ་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྣམས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་  
བའི་ཐོག་ནས་བྱུང་ཞིང་།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་གང་འབྱུང་བ། །

དེ་ཉིད་ཁྱོད་ནི་སྟོན་པར་བཞིན། །

ཅེས་པ་ནི། གོང་སྟོས་ལྟར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་གཞན་  
ལ་རག་ལུས་པ་དང་། གཞན་ལ་རག་ལུས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་གཞན་ལ་བསྟོས་མེད་  
རང་དབང་གིས་སྟོང་པའི་ངོ་བོ་ཆགས་ཡོད།

དངོས་པོ་རང་དབང་ཡོད་མིན་ཞེས། །

མཉམ་མེད་ཁྱོད་ཀྱི་སེང་གའི་སྤྲུག། །

ཞེས་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བས་ན། རང་དབང་གིས་བྱུབ་  
པ་གཏན་ནས་མེད་ཅེས་མཉམ་པ་མེད་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་འཛིག་པ་མེད་པའི་སེང་གའི་ང་  
རོས་བསྐྱུགས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན། འོ་ན་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཉེན་  
པོ་བྱེད་མཁན་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་འཛིན་སྣངས་ཀྱི་ཡུལ་རང་བཞིན་  
ཀྱིས་བྱུབ་པའི་སྟོང་པའི་སྟོང་པ་དེ་དོན་དམ་བདེན་པ་དང་། མཐར་ཐུག་དཔྱེད་བྱེད་  
ཀྱི་རིག་པས་རྟེན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། དེ་བདེན་པར་བྱུབ་པ་ཡིན་ནམ་ཞེས། དེ་ནི་  
བདེན་པར་བྱུབ་པ་རེད་སྟེ་པའི་དོགས་པ་སྐྱེ་བའི་ཉོན་ཁ་ཡོད་ལ། བདེན་བྱུབ་ཏུ་  
འཛིན་མཁན་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད།

ཐོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་མཁས་པའི་ནང་ནས་ཀྱང་དོན་དམ་བདེན་པ་བདེན་

བྱལ་ཏུ་གསུང་མཁན་བྱང་ཡོད། འོན་ཀྱང་དོན་དམ་ལ་དགག་བྱའི་དོན་དམ་དང་།  
དོན་དམ་དཔྱོད་བྱེད་ཀྱི་སྒོ་ལ་སྒོ་དོན་དམ་ཞེས་པའི་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ། སྒོ་དོན་དམ་གྱི་  
རོར་སྟོང་ཉིད་བྱལ་ཡོད་ལ། དགག་བྱའི་དོན་དམ་གྱི་རོ་བོ་བྱལ་མེད། དེ་ལྟར་དོན་  
དམ་ལ་འང་གོ་བ་མི་འདྲ་བ་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱང་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན།

ཀུན་རྟོག་ཐམས་ཅད་སྤང་པའི་བྱིར།

སྟོང་ཉིད་བདུད་ཅི་སྟོན་མཛད་ན།

གང་ཞིག་དེ་ལ་ཞེན་གྱུར་པ།

དེ་ཉིད་ཁྱོད་གྱིས་ཤིན་ཏུ་སྤྲ།

ཅེས་དེ་ལྟ་བུའི་སྟོང་ཉིད་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་གྱལ་བ་རེད་ཅེས་སྟོང་ཉིད་བདེན་  
བྱལ་ཏུ་བལྟས་ན། སེལ་དུ་མེད་ལ་ཉ་ཅང་ཉེན་ཆེ་བས་སྒྲིན་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།  
ཡང་དབྱ་མ་ཅ་བ་ཤེས་རབ་ལས།

གལ་ཏེ་སྟོང་མིན་ཅུང་ཟད་ཡོད།

སྟོང་པ་ཅུང་ཟད་ཡོད་པར་འགྱུར།

མི་སྟོང་ཅུང་ཟད་ཡོད་མིན་ན།

སྟོང་པ་ཡོད་པར་གལ་འགྱུར།

ཞེས་སྟོང་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྱལ་བར་གསུངས་ཡོད། གཞན་ཡང་མདོ་  
ལས། བྱི་སྟོང་པ་ཉིད། ལང་སྟོང་པ་ཉིད། སྟོང་པ་ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་ཅེས་སོགས་སྟོང་  
ཉིད་བཅུ་དྲུག་དང་། སྟོང་ཉིད་བཞི་ལ་སོགས་པ་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་དབྱ་མ་ཅ་  
བ་ཤེས་རབ་ལས།

སྟོང་པ་ཉིད་ལ་ལྷ་ཉེས་ན། །

ཤེས་རབ་ཚུང་ནམས་ལུང་བར་བྱེད། །

ཞེས་དང་། དེ་བཞིན་སྟོང་ཉིད་བདེན་གྲུབ་ཏུ་འཛིན་ན་སོར་མི་རུང་བའི་ལྷ་བ་  
རེད་ཅེས་ཉེན་ཁ་ལྷི་བར་གསུངས་ཡོད།

བེམས་པོ་གཞན་དབང་སྟོང་པ་ཉིད། །

སྤྱུ་མ་བཞིན་དུ་རྒྱུན་འབྱུང་བར། །

མགོན་པོ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཆོས་ཀྱི་གྲི། །

དངོས་མེད་གོམས་པར་མཛད་པ་ལགས། །

ཁྱོད་ཀྱིས་ཅུང་ཞིག་མ་བསྐྱེད་ཅིང་། །

འགའ་ཡང་བཀག་པ་མ་མཆིས་ལ། །

སྟོན་གྱི་རི་ལྷར་བྱིས་དེ་བཞིན། །

ཞེས་པ་འདིར་མཛོད་རྟོགས་རྒྱན་ལས།

འདི་ལ་བསལ་བྱ་ཅི་ཡང་མེད། །

བཞག་པར་བྱ་བ་ཅུང་ཟད་མེད། །

ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ལྷ། །

ཡང་དག་མཐོང་ནས་རྣམ་པར་གྲོལ། །

ཞེས་པའི་ཆོག་འདིའི་དོན་མཛོད་རྟོགས་རྒྱན་གྱི་བཀའ་ལུགས་ལྷར་བྱས་ན།  
དགག་བྱ་བདེན་གྲུབ་སྤར་ཡོད་ཅིང་སྟོང་ཉིད་སྟོམ་བྱིན་ཆད་ནས་སེལ་རྒྱ་ཞིག་མེད་  
ལ། སྤར་ནས་ཡོད་སྟོང་མེད་པ་ཞིག་དང་། རང་བཞིན་གྲུབ་པའི་དགག་བྱ་དེ་དུས་



ནམ་ཡང་ཡོད་སྲོང་མེད་པས། འདི་ལ་བསལ་བྱ་ཅི་ཡང་མེད། །ཅེས་གསུངས།

བཞག་པར་བྱ་བ་ཅུང་ཟད་མེད། །

ཅེས་པས་བདེན་བྱུང་གིས་སྟོང་པའི་སྟོང་ཉིད་སྒྲོམ་པའི་སྒྲོམ་གསར་དུ་བཞག་  
བ་ཞིག་དང་། དེ་ཡང་གདོད་མ་ནས་ཆོས་ཅན་གྱུ་བ་ཅན་ནས་བསྟོས་བྱུང་གི་རང་  
བཞིན་ཡིན་པས། ཆོས་ཅན་གྱུ་བ་ཅན་རང་བཞིན་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་དུ་གྱུ་བ་  
བ་ཤིང་སྟག་ཡིན། དེས་ན།

བཞག་པར་བྱ་བ་ཅུང་ཟད་མེད། །

ཅེས་གསུངས། འོན་སྟངས་ཉིད་སྒྲོམ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྤང་ཅན་དེས་མ་  
འཆིམ་པར་དོན་གྱི་ཡིན་ལུགས་རང་དབང་གིས་གྱུ་བ་པས་སྟོང་བ། མིང་ཅན་བརྟ་  
ཅན་ཡིན་པའི་ཡང་དག་པའི་དོན་དངོས་པོའི་གནས་ཆོད་ལ་ཡིན་ལུགས་གང་ཞིག་  
ཡིན་པ་དེ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཡིན། དེས་ན།

ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ལྟ། །

ཞེས་གསུངས། དེ་ལྟར་ཤེས་དགོས་དོན་གང་ཞེ་ན།

ཡང་དག་མཐོང་ནས་རྣམ་པར་གྲོལ། །

ཡང་དག་པར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་ན་ཕུངས་བར་གྱུར་པས། ཡང་དག་པར་  
ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་པ་དེས་སེལ་ཐབས་ནི་སྟོན་ལམ་བརྒྱུ་བ་ནས་སེལ་མི་ཐུབ་ལ།  
བྱང་ཆུབས་སེམས་བསྒྲོམས་ནས་ཀྱང་སེལ་མི་ཐུབ་སྟེ། རྣམ་འགྲེལ་ལས།

བྱམས་སོགས་སྒྲོངས་དང་འགལ་མེད་ཕྱིར། །

ཤིན་ཏུ་ཉེས་པ་ཆར་གཙོད་མིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་དང་དོན་གཅིག་པས།

ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ལྟ། །

ཡང་དག་མཐོང་ནས་རྣམ་པར་གྲོལ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན།

སྟོན་གྱི་རི་ལྷར་བྱིས་དེ་བཞིན། །

ཞེས་སྟོང་པ་ཉིད་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་བྱུང་ཡང་རུང་མ་བྱུང་ཡང་རུང་།  
རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་དེ་ནི་སྤང་པ་ཁོ་ནའོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྟོན་ནས་རང་  
བཞིན་གྱིས་མེད་པ་ཡིན་པ་ལས། སྤང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་ལ་བྱིས་རང་བཞིན་  
བསལ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ཞིག་མིན་ཞེས་གསུངས།

དེ་བཞིན་ཉིད་ནི་ཐུགས་སུ་ཆུད། །

འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་པ་ཡི། །

བསྟོམ་མ་ཞུགས་པར་མཆན་མེད་འདི། །

རྣམ་པར་ཤེས་པར་འགར་འགྱུར་རམ། །

མཆན་མེད་ལ་མ་ཞུགས་པར། །

ཐར་པ་མེད་ཅེས་གསུངས་པའི་བྱིར། །

དེ་བྱིར་ཁྱོད་ཀྱིས་ཐེག་ཆེན་རྣམས། །

མ་ལུས་པར་ནི་དེ་ཉིད་བསྟན། །

བསྟོད་པའི་སྟོད་ཁྱོད་བསྟོད་པ་ལས། །

བདག་གིས་བསོད་ནམས་གང་ཐོབ་པ། །

དེས་ནི་འགྲོ་བ་མ་ལུས་ནམས། །

མཚན་མའི་འཆིང་ལས་གྲོལ་གྱུར་ཅིག །

འདིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པ། སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་སྐྱ་སྐྱབ་གྱིས་  
མཛད་པ་རྫོགས་སོ། ། རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་གྲིལ་བརྟེན་དང་། ལོ་ལྔ་བ་ཚུལ་ཁྲིམས་  
རྒྱལ་བས་བསྐྱར་ཅིང་ཁྲུས་ཏེ་གཏན་ལ་པབ་པའོ། །

འདིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་བསྟོད་པ་ནི་ལུང་རྒྱན་ཅམ་ཡིན་ལ། འདི་ཅམ་གྱིས་  
བྱབ་པ་ཡིན། །

རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པའི་བཀའ་ཁྲིད།

རྟེན་འབྲུང་གསུངས་པ་བསྟོད་པའི་སྒོ་རོ་མཆར་ཅན་དུ་བསྐྱབས་པ།

དེ་ནས་རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་ནི་རྩེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་གསུང་ཡིན་ལ།

ན་མོ་གྲུ་རུ་མཉུ་རྩོ་ཤ་ཡ། །

གང་ཞིག་གཟིགས་ཤིང་གསུངས་པ་ཡིས། །

མཁྱེན་དང་སྟོན་པ་སྒྲ་ན་མེད། །

རྒྱལ་བ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་། །

གཟིགས་ཤིང་འདོམས་པ་དེ་ལ་འདུད། །

ཅེས་པའི་གང་སྒྲ་ནི། སུམ་ཅུ་པ་ལས། ཅི་རི་སུ་གང་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱེ། །ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་སྤྱི་སྤྱི་ཡིན། དེ་ཡང་ཆོག་ཐོགས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱེ་བྱེ་བྲག་ལ་འཇུག་པ་  
ཡོད་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་གང་སྒྲ་དེ་གང་ལ་འཇུག་ཅེ་ན། རྟེན་འབྲུང་གི་ལྟ་བ་དེར་  
འཇུག་ཅིང་། རྟེན་འབྲུང་གི་ལྟ་བ་གང་ཞིག་གཟིགས་པས་མཁྱེན་པ་སྒྲ་ན་མེད་པར་  
འབྱུང་བ་དང་། རྟེན་འབྲུང་གི་དོན་གང་ཞིག་གསུངས་པས་སྟོན་པ་སྒྲ་ན་མེད་པར་  
འབྱུང་བར་བྱེད་པ། སྤྱི་བ་སྒྲ་མེད་པར་འབྱུང་བའི་བརྗོད་བྱ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་  
འབྱུང་བ་དེ་རང་གི་རི་བཞིན་གཟིགས་ནས་གཞན་ལ་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་རང་དབང་  
གི་སྟོན་པ་འདོམས་པར་མཛད་པའི་སྟོན་པ་དེ་ལ་འདུད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན། འོ་ན་

རྟེན་འབྲེལ་ཞེས་པ་དེ་ལྟ་བུའི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་ཚུལ་གང་ཞེ་ན།

འདིག་རྟེན་རྒྱད་པ་རི་སྟེད་པ། །

དེ་ཡི་རྩ་བ་མ་རིག་སྟེ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྟུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྩ་བ་མ་རིག་པས་བྱས་ཤིང་། འཁོར་བ་  
དང་མྱང་འདས་གཉིས་ཀྱི་འཁོར་བ་ཞེས་པ་ནི། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་མ་རིག་ན་འཁོར་བ་  
དང་། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་རིག་ན་ཐར་པ་མྱང་འདས་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་མ་  
རིག་པ་སེལ་བ་ལ། བསགས་སྤང་བྱས་ནས་མ་རིག་པ་སེལ་མི་ཐུབ་ལ། སྟོན་ལམ་  
བརྒྱབ་ནས་མ་རིག་པ་སེལ་མི་ཐུབ། སྟུགས་བབྱངས་ནས་ཀྱང་ཐང་ཀར་མ་རིག་པ་  
སེལ་མི་ཐུབ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྟོམས་ནས་ཀྱང་མ་རིག་པ་སེལ་མི་ཐུབ། མ་  
རིག་པ་སེལ་བ་ལ་མ་རིག་པས་རི་ལྟར་བརྩུང་བ་ལྟར་དོན་ཀྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བ་  
གཏན་ནས་མེད་པ་ཁོ་ཐག་ཆོད་པའི་སྟོང་ཉིད་རིམ་བཞིན་རེ་ཤོས་སུ་གྱུར་ན་རྗེས་  
སུ་མ་རིག་པ་སེལ་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན།

གང་ཞིག་མཐོང་བས་དེ་ལྟོག་པ། །

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བར་གསུངས། །

ཞེས་གསུངས།

དེ་ཆེ་སྟོང་དང་ལྟན་པ་ཡིས། །

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ལམ། །

ཁྱོད་ཀྱི་བསྟན་པའི་གནད་ཉིད་བྱ། །

རི་ལྟར་ཁོང་དུ་ཆུད་མི་འགྱུར། །

ཞེས་སངས་རྒྱུ་གི་བསྟན་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱང་ཆོས་དང་། གནད་  
འགག་སྟེ་ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་མཁུན་པ་ཡོད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་མཐར་ཐུག་སྟོང་ཉིད་  
གི་ལྟ་བུ་དེ་ཆགས་ཡོད། སྤྱིར་ཆད་མ་རྣམ་འབྲེལ་ལས།

དེ་ནི་གཏན་དུ་བ་མིན་ཏེ། །

རྒྱུ་ལ་གགས་སོགས་སྤིང་བྱིར་རོ། །

ཞེས་སྤྱིའི་རིགས་པ་རྣམས་བསྐྱབ་ཡོང་གི་ཡོད། ཞེས་ཆགས་གི་ཐོག་དུ་བྱིན་  
ན་སྟོང་ཉིད་གི་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་ཐར་བ་བསྐྱབ་དགོས་པ་ལས་དེ་མིན་གྱིས་ཏ་ཅང་  
ཁག་པོ་ཡིན།

དེ་ལྟ་ལགས་ན་མགོན་ཁྱོད་ལ། །

བསྟོད་པའི་སྒྲོལ་ནི་སུ་ཞིག་གིས། །

བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་གསུངས་པ་ལས། །

ངོ་མཆར་བྱུང་བ་ཅི་ཞིག་ཆེད། །

འོ་ན་རྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་དོན་གང་ཞེ་ན།

གང་གང་རྒྱུན་ལ་རག་ལས་པ། །

དེ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ཞེས། །

གསུངས་པ་འདི་ལས་ཡ་མཆན་པའི། །

ལེགས་འདོམས་ཚུ་ལ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

ཅེས་བཅོམ་ལྟན་འདས་གིས། ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་རྒྱུན་ལ་རག་ལུས་པ་  
རེད་ཅེས་གསུངས་པ་འདིས་རྒྱུན་ལ་རག་མ་ལུས་པའི་རང་དབང་བ་མེད་པ་འདོད་

ཀྱི་ཡོད། སྤང་ཞིང་སྤྱིང་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་།  
རྒྱ་རྒྱེན་ལ་རག་ལུས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པའི་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པའི་རིགས་པ་  
ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པའི་ལེགས་བཤད་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་འདུག་  
ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན།

གང་དུ་བཟུང་བས་བྱིས་པ་རྣམས། །

མཐར་འཛིན་འཆིང་བ་བརྟན་བྱེད་པ། །

དེ་ཉིད་མཁས་ལ་སྒྲོས་པ་ཡི། །

བ་བ་མ་ལུས་གཅོད་པའི་སྒྲོ། །

དོན་གང་ཞིག་བཟུང་བས་བྱིས་པ་སོ་སོའི་སྒྲེ་བོ་སྒྲོངས་པའི་གཞན་དབང་དུ་  
བྱུང་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བར་འཛིན་པའི་འཛིན་པ་  
བརྟན་དུ་འགོ་བའི། རྒྱས་འབྲས་བྱ་སྒྲེ་གི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་སྐབས། དེ་ལ་རྣམ་རྟོག་  
གིས་བཅོས་པ་ཅ་མ་མིན་པར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པའི་མཛུ་བ་མོ་འཛུགས་ས་  
ཞིག་ཆགས་ཡོད་ལ། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་འདུག་ཅེས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲུང་  
རྒྱ་མཆན་ལ་བཀོད་ནས། རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་དེ་སྒྲུབ་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན།  
གང་དུ་བཟུང་བའི་བྱིས་པ་རྣམས་མཐར་འཛིན་གྱི་འཆིང་བ་སྒྲེ། མཐའ་དང་མཐར་  
ཞེས་པའི་དག་སྒྲེབ་གཉིས་ལས་འ་མཐའ་ལས་ར་མཐའ་ཅན་འདི་ལེགས་པ་འདུག་  
མཐའ་ཞེས་པ་ཆད་པའི་མཐའ་དང་རྟག་པའི་མཐའ་ཞེས་མཐའ་གཉིས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་  
པ་དེར་གོ་ཆོག་ཀྱང་། མཐར་ཞེས་པ་ལ་ལ་དོན་གྱི་སྤང་ཡོད་པས་རྩང་ཐད་ཁ་གསལ་  
བ་ཡོད། མཐར་འཛིན་པའི་འཆིང་བ་བརྟན་པར་བྱེད་པ་དེ་ཉིད་མཁས་པ་ལ་སྒྲོས་པའི་

བ་བ་མ་ལུས་བ་གཅོད་པའི་སྒོ། ཞེས་པའི་སྒྲོས་པ་ནི། རྣམ་རྟོག་གི་སྒྲོས་པ་སོགས་  
སྒྲོས་མང་དུ་ཡོད། ལྷག་པར་བདེན་འདྲིན་གང་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲེ་བའི་ཆོས་ཅན་གྱི་  
དམིགས་པའི་སྒྲོས་པ་དེ་བཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། དེ་ལྟར་སྒྲོས་པ་མང་དུ་ཡོད་པའི་  
སྒྲོས་པའི་བ་བ་མ་ལུས་དག་རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་བུ་སེལ་གྱི་ཡོད།

བསྟན་འདི་གཞན་དུ་མ་མཐོང་བས། །

སྟོན་པ་ཞེས་བྱ་བྱོད་ཉིད་དེ། །

ཕ་སྒྲེས་ལ་ནི་སེལ་བཞིན། །

ལྷ་སྟེགས་ཅན་ལའང་གཅེས་བྱའི་ཆོག །

དངོས་གནས་དོན་བཞིན་གཟིགས་ནས་ལེགས་གསུངས་པ་སྟེ། སྒྲོབ་དཔོན་  
དབྱིག་གཉེན་གྱིས།

གང་ཞིག་ཀུན་ལ་ལྷན་པ་གཏན་བཙུག་ཞིང་། །

འཁོར་བའི་འདས་ལས་འགྲོ་བ་བྱངས་མཛད་པ། །

དོན་བཞིན་སྟོན་པ་དེ་ལ་བྱག་འཆལ་ནས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དོན་བཞིན་སྟོན་པ་ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད། དེས་ན། བྱོད་  
ནི་སྟོན་པ་ཞེས་སྟོན་པའི་མཆོད་དོན་མཐུན་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་རེད་འདུག་ཅེས་དང་། དེ་  
ལས་གཞན་པའི་སྟོན་པ་རྣམས་ཕ་སྒྲེས་ལ་སེང་གི་ཞེས་ཐ་སྟོད་བཏགས་པ་ལྟར་  
གཅེས་བྱའི་ཆོག་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན།

ཨི་མའོ་སྟོན་པ་ཨི་མའོ་སྒྲུབས། །

ཨི་མའོ་སྒྲུ་མཆོག་ཨི་མའོ་མགོན། །



རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་རང་དབང་དུ་འདོམས་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ། རོ་མཚར་  
བའི་ཆོག་ཨེ་མའོ་ཞེས་དངོས་གནས་སྤྱོད་པ་རྒྱ་མེད་པའི་སྟོན་པ་རེད་ཅེས་གསུངས།  
བདེན་འཛིན་གྱིས་ར་ཆོ་ཡུང་གི་ཡོད་སྟབས། བདེན་འཛིན་བརྒྱུག་ཆེད་དངོས་ཀྱི་  
གཉེན་པོ་དམར་རྟེན་དུ་སྟོན་པའི་སྟོན་པ་བདེན་འཛིན་ལས་གྲོལ་བར་མཛད་པས་ན།  
དངོས་གནས་སྤྱོད་པ་རེད་ཅེས་དང་། ཨེ་མའོ་སྤྱོད་པ་ཆོག་ཅེས་པ་ནི། གང་ཟག་ལ་མི་  
རྟོན་ཆོས་ལ་རྟོན། དེ་ཡང་ཆོག་ལ་མི་རྟོན་དོན་ལ་རྟོན་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དངོས་  
གནས་སྟོན་པས་རྟེན་འབྲུང་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་གསུངས་པའི་ཡུང་དེ་སྤྱོད་པ་མཚན་དུ་  
བྱུང་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་སྤངས་དོར་གྱི་གནས་སྟོན་པའི་སྟོན་པ་གདུལ་བྱ་ནམས། རྒྱ་  
འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་མི་དགེ་བཅུ་སྟོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། རྟེན་  
ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྲུང་ཤེས་པའི་སྟོན་པ་ངེས་ལེགས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

དེས་ན་མངོན་མཐོ་སྤྱོད་པ་དེ་རྟེན་འབྲུང་གི་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་ཡོང་བ་དང་། ངེས་  
ལེགས་སྤྱོད་པ་དེ་ཡང་རྟེན་འབྲུང་གི་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་རྒྱ་  
འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲུང་ཉམས་སྤྱོད་པའི་ཐོག་ནས་མངོན་མཐོ་སྤྱོད་པ་དང་། རྟེན་  
ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཉམས་སྤྱོད་པའི་ཐོག་ནས་ཐར་པ་སྤྱོད་པ་བཅས།  
མདོར་ན་གནས་སྤྱོད་པ་དང་མཐར་ཐུག་གི་འདོད་དོན་མཐའ་དག་སྤྱིན་པར་མཛད་  
མཁན་གྱི་མགོན་པོ་སྟེ།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་ལེགས་གསུངས་པའི།

སྟོན་པ་དེ་ལ་བདག་བྱུག་འཛུལ།

ཞེས་གསུངས།

སྟོང་པ་རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་དུ་བཞེད་ཅིང་གསུངས་པའི་ཚུལ་ལ་བསྟོན་པ།  
ཕན་མཛད་ཁྱོད་གྱིས་འགྲོ་བ་ལ། །  
སྟན་པའི་སྤང་དུ་བཀའ་བསྩལ་པ། །  
བསྟན་པའི་སྤང་པོ་སྟོང་པ་ཉིད། །  
ངེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཟླ་མེད་པ། །  
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ཚུལ། །

ཞེས་དངོས་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པར་འཛིན་མཁན་གྱི་དངོས་སྤྱོད་ལྟ་བུར་  
རྟེན་འབྱུང་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ཅེས་བརྗོད་ན་འགལ་ཏྲགས་ཏེ།  
དེ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་དེ། དོན་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་  
འབྱུང་གློ་བཟོས་བཅས་པ་མ་ཡིན་པར་པར་ངོས་ནས་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད།  
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་རང་བཞིན་གྲུབ་པར་བསྐྱབ་ཡོང་  
གི་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་ལྟ་བ་འདོད་མཁན་དེས། རྟེན་འབྱུང་གི་གཏན་ཆིགས་བཀོད་ན་  
འགལ་ཏྲགས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

ཡང་རྟེན་འབྱུང་གཏན་ནས་ཁས་མི་ལེན་ཞིང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཁས་  
ཐངས་ཀྱང་། རྒྱ་འབྲས་བྱེད་པ་པོ་ཏྲག་གཅིག་རང་དབང་བ་འདོད་མཁན་དེར་རྟེན་  
འབྱུང་གི་ལྟ་བུ་བཤད་ཏེ་མ་གྲུབ་པ་ཡིན། རང་བཞིན་མེད་པའི་སྤྱོད་བྱེད་ལ་རྟེན་ཅིང་  
འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་བཀོད་སྐབས། དེ་ནི་མ་གྲུབ་པའི་གཏན་ཆིགས་ཆགས་ཀྱི་  
ཡོད།

འགལ་བ་དང་ནི་མ་གྲུབ་པར། །

མཐོང་བ་འདི་ཡིས་ཁྱོད་ཀྱི་ལུགས། །

རི་ལྷར་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱས། །

འོ་ན། ཁྱོད་ཀྱི་དགོངས་པ་གང་ཡིན་ཞེ་ན།

ཁྱོད་ནི་ནམ་ཞིག་སྟོང་བ་ཉིད། །

རྟེན་འབྱུང་དོན་དུ་མཐོང་བ་ན། །

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྟོང་བ་དང་། །

བྱ་བྱེད་འཐད་བའང་མི་འགལ་ཞིང་། །

དེ་ལས་ལྡོག་པར་མཐོང་བ་ན། །

སྟོང་ལ་བྱ་བ་མི་རུང་ཞིང་། །

རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་བ་ལ་བྱ་བྱེད་འཛོག་མི་ཤེས་ཤིང་། བྱ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་  
གཞོད་འཛོག་སྐྱབས། རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་བ་དེ་འཛོག་མི་ཤེས་པར་གྱུར་བས།

བྱ་དང་བཅས་ལ་སྟོང་མེད་པས། །

ཞེས་པས་ཡང་ན་རྟག་མཐའ་དང་ཆད་ལྷོད་ལྷུང་བ་གང་རུང་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་  
ཡང་སྟོང་བ་ཁས་སྦངས་ཤིང་། བྱ་བྱེད་འཁྲལ་བ་རེད། གང་ཡང་མེད་ཅེས་བརྗོད་ན་  
ཆད་ལྷོད་དང་། ཡང་བྱ་བྱེད་དངོས་སུ་ཡོད་པས་ལྷལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱ་བ་ཡོད་ཅེས་  
བརྗོད་ཀྱང་རྟག་མཐའ་ལྷུང་གི་ཡོད། དེས་ན།

ཉམ་ངའི་གཡང་དུ་ལྷུང་བར་བཞེད། །

ཅེས་གསུངས།

དེ་ཕྱིར་ཁྱོད་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་ལ། །

རྟེན་འབྱུང་མཐོང་བ་ལེགས་པར་བསྟགས། །

དེ་ཡང་ཀུན་ཏུ་མེད་པ་དང་། །

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་ཡོད་པས་མིན། །

ཞེས་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་ན་གཞན་ལ་མི་བཟློས་ཤིང་། གཞན་ལ་བཟློས་མེད་  
ནས་མཁའ་མེ་རྟོག་ལྟར་གཏན་ནས་མེད་ཅིང་། ཐམས་ཅད་རྟེན་ནས་གྲུབ་པ་རེད་  
ཅེས་གསུངས། དེས་ན།

ཟློས་མེད་ནས་མཁའ་མེ་རྟོག་བཞིན། །

དེས་ན་མ་བརྟེན་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་གཤེད་ཟློས་མེད་རང་དབང་གི་སྒྲོན་སྲུབ་པ་ཞིག་ཡོད་ན།

རོ་བོས་གྲུབ་ན་དེ་འབྲུབ་པ། །

རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་ཟློས་པ་འགལ། །

དེ་ཡང་།

གང་ཞིག་རྒྱུན་ལས་སྦྱེས་པ་དེ་མ་སྦྱེས། །

དེ་ལ་སྦྱེ་བའི་རང་བཞིན་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གོང་དུ་གང་གང་རྒྱུན་ལ་རག་ལས་པ། །དེ་དེ་རང་  
བཞིན་གྱིས་སྟོང་ཞེས། །ཞེས་པའི་གོ་དོན་འདིར་སྟེན་པས་ཡོང་གི་ཡོད། རོ་བོས་གྲུབ་  
ན་ཁོ་རང་གིས་གྲུབ་པ་དང་། །ཁོ་རང་གི་རོས་ནས་གྲུབ་ན་གཞན་ལ་བཟློས་མི་དགོས་  
ཤིང་། དཔེར་ན། ང་ཆོའི་པལ་སྐད་དུ་འང་རང་རྒྱ་འཕེར་ན་གཞན་ལ་བཟློས་མི་དགོས་  
ལ། རང་རྒྱ་མི་འཕེར་ན་གཞན་བཟློས་དགོས་པ་ཡིན། གཞན་ལ་བཟློས་པ་ཞིག་ཡིན་

ན་རང་རྒྱ་མི་འཕེར་བའི་རྟགས་ཡིན། དེ་ལྟར་ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་གྲུབ་  
བ་དེ་གཞན་ལ་བསྟོས་ཡོད་ན་རང་རྒྱ་འཕེར་མེད། རང་རྒྱ་འཕེར་ཡོད་ན་གཞན་  
བསྟོས་དགོས་དོན་མེད། དེས་ན།

ངོ་བོས་གྲུབ་ན་དེ་འགྲུབ་པ། །

རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལ་སྟོས་པ་འགའ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན།

དེ་ཕྱིར་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ལས། །

མ་གཏོགས་ཆོས་འགའ་ཡོད་མིན་པས། །

ཞེས་པ་ནི། རྒྱུན་རྒྱེན་སོགས་གཞན་ལ་བསྟོས་པའི་སྟོན་སྲུབ་པ་ཤ་སྟག་  
ཡིན་སྟབས། བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་འགའ་ཡང་མེད་པས་ན།

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྟོང་པ་ལས། །

མ་གཏོགས་ཆོས་འགའ་མེད་པར་གསུངས། །

རང་བཞིན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་བཙུགས་སུ་མེད་ལ། དེ་ལ་རྒྱུན་རྒྱེན་གྱིས་པན་  
གཞོད་མི་ཡོང་ཞིང་། དེས་ན།

རང་བཞིན་ལྟོག་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། །

ཆོས་རྣམས་རང་བཞིན་འགའ་ཡོད་ན། །

ཞེས་ཉོན་མོངས་སྟོང་བ་མི་ཡོང་ཞིང་། ཉོན་མོངས་སྟོང་བ་མེད་ན་ཟུང་འདས་  
ཐོབ་རྒྱ་མེད་པར་འགྱུར་བས།

ཟུང་ན་འདས་པ་མི་རུང་ཞིང་། །

སྒྲོམ་ཀུན་ལྷོག་པ་མེད་པར་གསུངས། །  
དེ་ཕྱིར་རང་བཞིན་རྣམ་བཤམ་ཞེས། །  
སེམས་སྤྲོ་ཡིས་ཡང་ཡང་དུ། །  
མཁས་པའི་ཆོག་ས་སུ་ལེགས་གསུངས་པ། །  
འདི་ལ་སུ་ཡིས་འགོང་བར་ཅུས། །  
ཞེས་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་པའི་ཐོག་ནས་ལྷན་ཀ་བཅས་བ་མི་ཡོང་བ་ཡིན།  
སྟོང་པ་རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་དུ་མཐོང་བའི་ཡོན་ཏན་བསྟན་པ།  
རང་བཞིན་འགའ་ཡང་མེད་པ་དང་། །  
འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་འབྱུང་བའི། །  
རྣམ་གཞག་ཐམས་ཅད་འཐད་པ་གཉིས། །  
མི་འགའ་འདུ་བ་སྒྲོམ་ཅི་དགོས། །  
ཁ་སང་ལྷས་པ་ལྟར།  
སྟོང་པ་ཞེས་བྱ་དོན་བྱེད་པ། །  
སྟོང་པའི་དོན་མིན་བདེན་པས་ཉེ། །  
རྟེན་འབྱུང་རྒྱ་ལས་རང་བཞིན་གྱིས། །  
འབྱུང་བའི་དོན་མིན་སྒྲུ་མའི་ཚུལ། །  
ཞེས་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཉེ་མེད་པ་མིན་ལ། རང་ངོས་ནས་  
ཡོད་པའང་མིན་ཞེས་མཐའ་གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་སེལ་སྟབ་གྱི་ཡོད། དེ་ཡང་། ཅོ་ན་སྒྲ་  
མ་རིན་པོ་ཆེས།

---

བརྟེན་ཞེས་ཆོས་ཉིད་མི་འདོར་ལ། །

བརྟེན་ཞེས་པའི་ཆོག་གི་གཞན་ལ་རག་ལུས་པ་དང་། གཞན་ལ་བརྟེན་པ་གོ་  
བས། རང་དབང་གིས་བྱུང་བས་སྟོང་པའི་ཆོས་ཉིད་དེ་མི་འདོར་བ་དང་།

འབྱུང་ཞེས་འདི་ག་རྟེན་ཚུལ་ཡང་སྟོན། །

འབྱུང་ཞེས་པས་རྒྱ་འབྲས་གཉིས་དང་། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་འཐད་བ་དེ་གོ་  
བྱུང་ལ། ཐ་སྙད་དུ་བྱུང་བ་དེ་ཡང་སྟོན་གྱི་ཡོད།

རིགས་ཚུལ་ཀུན་ལས་རྒྱལ་པོ་བཞིན། །

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་ཆད་མའི་བཀའ། །

ཞེས་རྟོ་རྗེ་གཟེགས་མའི་གཏན་ཆོགས་དང་། ཡོད་མེད་སྐྱེ་འགོག་གི་གཏན་  
ཆོགས། གཅིག་དུ་བྲལ་གྱི་གཏན་ཆོགས་ལྟ་བུས་སྟོང་ཕྱོགས་གཙོ་བོར་སྐྱབ་གྱི་  
ཡོད། རི་ལྟར་སྤང་བ་ལྟར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བ་དེ་ཁེགས་པ་ཞིག་ལས། ཐ་སྙད་  
དུ་ཡོད་བ་དེ་གཏན་ཆོགས་དེ་དག་གིས་དམིགས་བསལ་གོ་མི་བྱུང་བ་ཡིན། དགག་  
བྱ་ངེས་པའི་སྒྲོས་འདི་ཙམ་ཞིག་འགོག་པ་དང་། འདི་ཙམ་ཞིག་མི་འགོག་ཅེས་ཐོག་  
མར་དགག་བྱ་ངེས་པའི་སྒྲོ་དེའི་ཐོག་གཅིག་དུ་བྲལ་གྱི་གཏན་ཆོགས་དང་། ཡོད་  
མེད་སྐྱེ་འགོག་གི་གཏན་ཆོགས་སོགས་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་ཡོད། ཐ་སྙད་དུ་ཡོད་  
བ་དེ་གཏན་ཆོགས་དེ་ཉིད་ཀྱིས་གོ་བྱུང་བ་ཁག་པོ་ཡིན། ལྷན་པས་འདིའི་རྟེན་འབྲེལ་  
ཞེས་པའི་གཏན་ཆོགས་འདིས་ཐ་སྙད་དུ་ཡོད་བ་དེ་ཡང་གོ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས། །

མཐར་ལྟ་བ་ལ་མི་བརྟེན་ཞེས། །

ལེགས་གསུང་འདི་ནི་མགོན་ཁྱོད་གྱི།

སྤྲོ་བ་སྤྲོ་ན་མེད་པའི་རྒྱ།

འདི་ཀྱན་ངོ་ཐོས་སྤྲོད་པ་དང།

འདི་ལས་འདི་འབྲས་འབྲུང་བ་ཡི།

ངེས་པ་གཉིས་པོ་པན་ཚུན་དུ།

གོགས་མེད་པར་ནི་གོགས་བྱེད་པ།

འདི་ལས་ངོ་མཆར་གྲུར་པ་དང།

འདི་ལས་མཛད་དུ་བྱུང་བ་གང།

ཚུལ་འདིས་ཁྱོད་ལ་བསྟོད་ན་ནི།

བསྟོད་པར་འབྲུར་གྱི་གཞན་དུ་མིན།

མགོན་པོ་སྤྲོ་སྤྲོ་བ་གྱིས་མཛད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་འགྲེལ་ལས། དེ་ནི་ངོ་  
མཆར་བས་ངོ་མཆར། །མཛད་དུ་བྱུང་བས་མཛད་དུ་བྱུང། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།  
བདག་པས་གཞན་གཅེས་པའི་བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་དང་གཅིག་རང་བཞིན་གྱིས་  
བྱུང་བ་ཐ་སྙད་དུ་ཡང་འགོག་པའི་རྟེན་འབྲུང་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དང་གཉིས་ནི་ཉ་ལས་  
དགོས་པ་ཞིག་རེད་འདུག རང་གིས་ཉམས་ལེན་ཞིག་བྱས་ཀྱང་འདི་ལས་ལྷག་པའི་  
ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་མེད། སྟོན་འགྲོའི་ཆོས་རྣམས་དགོས་ཀྱང་། ཅ་བ་འབབ་ས་  
འདི་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་དུ་བབ་དགོས་པས། འདི་ཉིད་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

སྟོང་པ་རྟེན་འབྲུང་གི་དོན་དུ་མ་མཐོང་བའི་ཉེས་དམིགས་བསྟན་པ།

མོངས་པས་བྲན་དུ་བཟུང་བ་ཡིས།



གང་ཞིག་ཁྱོད་དང་ཞེ་འགས་པ།

དེ་ཡིས་རང་བཞིན་མེད་པའི་སྒྲ།

མི་བཟོད་གྱུར་ལ་མཆར་ཅི་ཡོད།

རྟེན་འབྱུང་ཁས་མི་ལེན་མཁན་རྣམས་ནི་རང་རང་གི་སྒྲུབ་མཐའ་ཡིན་པས་ཁྱད་  
པར་མེད་ལ། དེར་ཁག་མེད་ཅེས་གསུངས། དེ་ལྟར་མིན་པར།

ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་གི་གཅེས་པའི་མཛོད།

བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཁས་སྒྲངས་ནས།

སྟོང་ཉིད་ར་རོ་མི་བཟོད་པ།

འདི་ལ་ཁོ་བོ་དོ་མཆར་གྱུར།

རང་བཞིན་མེད་ལ་བཀྱི་བའི་སྒྲོ།

སྒྲ་མེད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་གི།

མིང་ཉིད་ཀྱིས་ནི་རང་བཞིན་དུ།

འཛིན་ན་ད་ཀོ་སྟེ་བོ་འདི།

འཕགས་མཆོག་རྣམས་ཀྱིས་ལེགས་བསྟོད་པའི།

འཇུག་དོགས་སྒྲ་དང་བལ་གྱུར་པ།

ཁྱོད་དགྲེས་གྱུར་པའི་ལམ་བཟང་དེར།

ཐབས་གང་གིས་ནི་བཀྱི་བར་བྱ།

རང་བཞིན་མེད་པར་སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་མཐར་ཐུག་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་

བ་ཞེས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་པའི་ཕྱོགས་ལ་རྒྱ་མཚན་བཀོད་  
བ་དང་། རང་བཞིན་མེད་པར་སྐྱབ་པའི་སྐྱབ་བྱེད་གཙོ་བོ་དེ་རང་བཞིན་ཡོད་པའི་  
སྐྱབ་བྱེད་ལ་བཀོད་ན། དེ་ནི་ཉ་ཅང་ཡ་མཚན་གྱི་གནས་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

སྟོང་པ་རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་དུ་གསུངས་པས་མཐར་ལྷ་སྟོང་ཞིང་བཀའ་ཐམས་  
ཅད་ཆད་མར་བསྐྱབས་པ།

རང་བཞིན་བཅོས་མིན་ལྟོས་མེད་དང་། །

རྟེན་འབྱེལ་ལྟོས་དང་བཅོས་མ་གཉིས། །

ཞེས་པའི་རང་བཞིན་ཞེས་པ་ནི་བཅོས་སུ་མེད་པ་དང་། ལྟོས་པ་མེད་པ་རེད་  
ཅེས་དང་། རྟེན་འབྱེལ་ཞེས་པ་གཞན་ལ་བལྟོས་པ་དང་། བཅོས་མ་ཞིག་ཡིན་པས།  
དེ་གཉིས་ནི།

རི་ལྷ་བྱར་ན་གཞི་གཅིག་ལ། །

མི་འགལ་འདུ་བ་ཉིད་དུ་འགྱུར། །

དེ་ཕྱིར་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་གང་། །

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་གདོད་མ་ནས། །

ནམ་པར་དབེན་ཡང་དེར་སྤང་བས། །

འདི་ཀུན་སྐྱུ་མ་བཞིན་དུ་གསུངས། །

སྤང་ཡང་མི་བདེན་པ་སྐྱུ་མ་ལྷ་བྱར་གསུང་གི་ཡོད།

ཁྱོད་ཀྱིས་རི་ལྷ་ར་བསྟན་པ་ལ། །

ཞོལ་བ་འགས་ཀྱང་ཆོས་མཐུན་དུ། །

སྐྱགས་མི་རྟེན་པར་གསུངས་པ་ཡང་། །

འདི་ཉིད་ཀྱིས་ནི་ལེགས་པར་འཁུམས། །

ཤེར་ཕྱིན་གྱི་དགོངས་པ་འགྲེལ་སྐྱབས། དངོས་ཟིན་ལྟར་དུ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་མ་  
བྱུང་ཅེས་བརྗོད་ན་སྐྱར་འདེབས་ཆགས་ཀྱི་འདུག་སྟུང་པ་སྒྲོ་ཚུང་བ་དག་ལ་མདོ་སྤེ་  
དགོངས་འགྲེལ་ལྟ་བུའི་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་གསུངས་ལ་དགོངས་ནས་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་  
པར་གསུངས་པ་ལས། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ངོ་བོ་མེད་པ་མིན་ཞེས་བཀའ་  
དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་མེད་ན་གཏན་མེད་དུ་ཐལ་བར་འགྲོ་གི་  
འདུག་སྟུང་པའི་དོགས་པ་སྦྱེས་ཏེ། མདོར་ན་ཤེར་ཕྱིན་གྱི་དགོངས་པ་ཡང་གཞན་དུ་  
བཀའ་དགོས་པ་ནི། བཅོམ་ལྷན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་གདུལ་བུའི་དབང་གིས་འགྲེལ་  
བཤད་འདི་ལྟར་བསྐྱོན་གྱི་ཡོད།

དེ་བཞིན་སྒྲོབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་། གདུལ་བུའི་དབང་གིས་  
དགོངས་པ་འདི་ལྟར་སྤངས་ནས་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་ལ། འདི་རྣམས་དོན་ལ་  
གནས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ལ་མགོན་པོ་སྐྱ་སྐྱབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་དབུ་མ་ཅ་བ་  
ཤེས་རབ་ཀྱི་རབ་བྱེད་ཉེར་བཞི་པ་ལས། དངོས་སྤྱོད་ཅོད་པ་རྣམས་བཀོད་ནས་  
ཅོད་ལན་བསྐྱོན་སྐྱབས།

རྟེན་ཅིང་འགྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །

དེ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བཤད། །

ཅེས་སོགས་གསུངས་ཡོད། དངོས་སྤྱོད་ཅོད་པ་ནི། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་པ་  
དང་། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་དོན་བཅས་མ་ཤེས་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྐྱོན་

དེ་ལྟར་ལྷག་པ་རེད་གསུང་གི་ཡོད།

དེ་ཡང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་པ་ནི། ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་འཛིན་པ་མཐའ་དག་སེལ་  
དགོས་ཤིང་། དེ་ལ་དམིགས་གཏད་མཐའ་དག་བཞིག་དགོས་པ་དེ་ཡིན། དེས་ན་ཐ་  
སྟད་དུ་རང་མཆོན་བཞག་ན་དམིགས་གཏད་བཞིག་མི་ཐུབ་པས་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་  
པ་གསུངས་ཤིང་། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི། སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་དོན་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་  
གནས་སྐབས་སུ་ནམ་རྒྱུག་གི་སྒྲོས་པ་ནི་བ་སོགས་གསུང་གི་ཡོད། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་དོན་  
ནི།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །

དེ་ནི་སྟོང་བ་ཉིད་དུ་བཤད། །

དེ་ནི་བརྟེན་ནས་གདགས་པ་སྟེ། །

དེ་ཉིད་དབུ་མའི་ལམ་ཡིན་ནོ། །

གང་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི། །

ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ། །

དེ་ཕྱིར་སྟོང་བ་མ་ཡིན་པའི། །

ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ཡིན། དབུ་མ་རྩ་བ་ཞེས་རབ་ཀྱི་ཤོ་ལོ་ཀ་གཉིས་པོ་འདི་  
དོན་གཉེར་ཡོད་མཁན་ནམས་ཀྱིས་སྟོ་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

ཅི་སྲད་ཅེ་ན་འདི་བཤད་པས། །

མཐོང་དང་མ་མཐོང་དངོས་པོ་ལ། །

སྐྱོ་འདོགས་པ་དང་སྐྱར་འདེབས་ཀྱི།

གོ་སྐབས་རིང་དུ་མཛད་ཕྱིར་རོ།

འདིས་སྐྱོ་འདོགས་སེལ་བ་མ་ཟད། སྐྱར་འདེབས་ཀྱང་སེལ་གྱི་འདུག་ཅེས་  
གསུངས་པ་ཡིན།

ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱ་བ་ཁྲ་མེད་པར།

མཐོང་བའི་རྒྱ་མཚན་རྟེན་འབྱུང་གི།

ལམ་འདི་ཉིད་ཀྱིས་གསུང་གཞན་ཡང་།

ཚད་མར་གྱུར་པར་ངེས་པ་སྟེ།

ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱ་བ་ཁྲ་མེད་པ་རྟེན་འབྱུང་ངམ་རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་བུ་ཀྱི་ལམ་འདི་ཉིད་  
ཀྱིས་ཞེས་བྱེད་སྒྲུར་ནས། ཀུན་རྫོབ་པའི་དོན་སྟོན་པའི་གསུང་ལའང་བསྐྱ་བ་མེད་  
པ་རེད་ཅེས་ཚད་མར་གྱུར་པའི་ངེས་པ་སྟེས་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན།

སྟོན་པ་ཉག་ཅིག་གྲོལ་བ་དོན་གཉེར་ལ་མི་བསྐྱ་བར་བསྐྱབས་པ།

དོན་བཞིན་གཟིགས་ནས་ལེགས་གསུངས་པ།

ཁྱོད་ཀྱི་རྗེས་སུ་སྐྱོབ་པ་ལ།

རྒྱད་པ་ཐམས་ཅད་རིང་དུ་གྱུར།

ཉེས་ཀུན་ཅ་བ་སྟོག་ཕྱིར་རོ།

ཁྱོད་ཀྱི་བསྐྱན་ལས་ཕྱིར་སྐྱོགས་པས།

ཡུན་རིང་ངལ་བ་བསྟེན་བྱས་ཀྱང་།

ཕྱི་ཕྱིར་སྐྱོན་རྣམས་ཐོས་པ་བཞིན།

བདག་ཏུ་ལྷ་བ་བརྟན་ཕྱིར་རོ།  
ཨེ་མའོ་མཁས་པས་འདི་གཉིས་གྱི།  
ཁྱད་པར་ཁོང་དུ་ཚུད་གྲུར་བ།  
དེ་ཆེ་རྒྱུ་གི་ཁོང་ནས་ནི།  
ཁྱོད་ལ་ཅི་ཕྱིར་གྲུས་མི་འགྲུབ།  
ཁྱོད་གསུང་དུ་མ་ཅི་ཞིག་སྒྲོས།  
ཆ་ཤས་རེ་ཡི་དོན་ཅམ་ལའང།  
འོལ་སྤྱི་ཅམ་གྱི་ངེས་ཆེད་བ།  
དེ་ལའང་མཆོག་གི་བདེ་བ་སྟེན།  
ཇི་རིན་པོ་ཆེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསུངས་པ་ལ།  
ཀྱི་ཏུད་བདག་ལྷོ་མོངས་པས་བཅོམ།  
འདི་འདྲའི་ཡོན་ཏན་སྤང་པོ་ལ།  
རིང་ནས་སྤྱབས་སུ་སོང་གྲུར་ཀྱང།  
ཡོན་ཏན་ཆ་ཅམ་མ་འཆའ་ཏོ།  
འོན་ཀྱང་འཆི་བདག་ཁར་ཕྱོགས་པའི།  
སྒྲོག་གི་རྒྱུན་ནི་མ་བྱུབ་བར།  
ཁྱོད་ལ་ཚུང་ཟད་ཡིད་ཆེས་བ།  
འདི་ཡང་སྐལ་བ་བཟང་སྟམ་བཞིད།  
སྟན་པའི་ནང་ན་རྟེན་འབྲེལ་སྟོན་པ་དང།

ཤེས་རབ་ནང་ན་རྟེན་འབྲེལ་ཤེས་པ་གཉིས། །  
འདིག་རྟེན་དག་ན་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་བཞིན། །  
ལུལ་བྱུང་ལེགས་པར་ཁྱོད་མཁྱེན་གཞན་གྱིས་མིན། །

བསྟན་པ་ཁོ་ན་ཐར་འདོད་ཀྱི་འཇུག་དོགས་སུ་བསྟན་པ།

ཁྱོད་གྱིས་ངེ་སྟེད་བཀའ་སྦྱལ་པ། །  
རྟེན་འབྲེལ་ཉིད་ལས་བརྩམས་ཏེ་འཇུག། །  
དེ་ཡང་སྤངས་འདའ་བྱིར་ཏེ། །  
ཞི་འགྲུང་མིན་མཛད་ཁྱོད་ལ་མེད། །

བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་  
འབྱུང་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པའི་སྟོན་སྒྲུབ་གསུངས་པ་ཤི་སྟག་རེད།  
དེས་ན་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་གསུང་རབ་མཐའ་དག་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་གཞོལ་བ་དང་།  
དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་འབབ་པ། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་བབ་པ་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ཆོས་  
དབྱིངས་བསྟོན་པ་ལས།

མི་རྟག་སྟུག་བསྐྱེད་སྟོང་བ་ཞེས། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་པོས་སེམས་སྟོང་བྱེད་དམ་སྟོང་ལ་ཉིད་ལ་  
གཞོལ་བའི་ཐབས་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། མདོར་ན་ཉོན་མོངས་མཐའ་དག་མེད་  
པར་བཟོ་མཁན་དེ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་  
གཞོལ་བ་ཞེས་པས་ཐབས་ཀྱི་ཆ་རྣམས་སྟོན་པ་དང་། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་འབབ་པ་ཞེས་  
པ་ནི་སྟོང་ཉིད་རགས་པའམ་བདག་མེད་རགས་པ་སྟོན་པའི་གཞུང་རྣམས་དང་། དེ་

ཁོན་ཉིད་ལ་བབ་པ་ཞེས་པས་སྟོང་ཉིད་ཟླ་མོ་སྟོན་པའི་གཞུང་བཅས་ཡིན་ནོ།།

ཀྱེ་མའོ་ཁྱོད་ཀྱི་བསྟན་པ་ནི། །

གང་གི་རྣ་བའི་ལམ་སོང་བ། །

དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཞི་འགྱུར་བྱིས། །

ཁྱོད་བསྟན་འཛིན་པར་སྲུ་མི་གྲུས། །

པས་རྒྱལ་མཐའ་དག་འཛོམས་པ་དང་། །

ལྷག་ལོག་འགལ་འདུས་སྟོང་པ་དང་། །

སྟེ་རྒྱའི་དོན་གཉིས་སྟེར་བྱེད་པ། །

ལྷགས་འདིར་ཁོ་བོ་སྟོ་བ་འཕེལ། །

སྟོན་པའི་བཀའ་བློན་རྗེས་སྲུ་བློན་ཚུ་ལ།

འདི་ཡི་བྱིར་དུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ནི། །

ལ་ལར་སྐྱ་དང་གཞན་དུ་སྟོག།

སྲུག་པའི་གཉེན་དང་ལོངས་སྟོང་ཆོགས། །

གངས་མེད་བསྐྱལ་པར་ཡང་ཡང་བཏང་། །

གང་གི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བ་ཡིས། །

ལྷགས་ཀྱས་ཉ་ལ་རི་བཞིན་དུ། །

ཉིད་ཀྱི་ལྷགས་བྲངས་ཆོས་དེ་ནི། །

ཁྱོད་ལས་མ་སྐྱལ་པ་ཞན། །



དེ་ཡི་ཐུང་ན་ཤུགས་ཀྱིས་ནི། །  
སྤྱག་པའི་བྱ་ལ་མ་ཡི་ཡིད། །  
རྗེས་སུ་སོང་བ་རི་བཞིན་དུ། །  
བདག་གི་ཡིད་ནི་གཏོང་མི་བྱེད། །  
འདི་ལ་འང་ཁྱོད་གསུང་བསམས་པ་ན། །  
མཚན་དཔེ་དཔལ་གྱིས་རབ་རྒྱུ་འབར། །  
འོད་ཀྱི་བྱ་བས་ཡོངས་བསྐྱོར་བའི། །  
སྟོན་པ་དེ་ཡི་ཚངས་དབྱངས་ཀྱིས། །  
འདི་ནི་འདི་ལྟར་གསུངས་སྟུང་དུ། །  
ཡིད་ལ་སྤྱབ་པའི་གཟུགས་བརྟན་ནི། །  
ཤར་བ་ཙམ་ཡང་ཆ་བ་ཡིས། །  
གསུང་ལ་ཆེ་མེད་བཞིན་དུ་སྟུང། །  
སྟོན་པའི་དགོངས་པ་བཙལ་ཏེ་བརྟེན་ནས་བསྐྱེས་ཚུལ།  
དེ་ལྟར་མཛད་དུ་བྱུང་བ་ཡི། །  
ཤུགས་བཟང་དེ་ཡང་མི་མཁས་པའི། །  
སྐྱེ་བོས་བལ་པ་རྩ་བཞིན་དུ། །  
ནམ་པ་ཀུན་རྒྱུ་འཛིངས་པར་བྱས། །  
བལ་པ་རྩ་ཞེས་པ་ནི་རྩ་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་ལ། རྩ་འཛིངས་ནས་སྟོད་མཁན་  
ཞིག་ཡོད་པ་དེར་བརྟེན་ཀྱི་ཡོད།

---

ཚུལ་འདི་མཐོང་ནས་བདག་གིས་ནི། །

འབད་བ་དུ་མས་མཁས་བ་ཡི། །

རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་ནི། །

དགོངས་བ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བཅུལ། །

རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་  
གཞག་གསུངས་པ་རྣམས་ལ། བཅོམ་ལྡན་འདས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུང་མདོ་སྡེ་དགོངས་  
འབྲེལ་ལྟ་བུའི་ནང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་མི་འབྲ་བ་ཞིག་གསུང་གི་ཡོད་ལ། ལྟར་  
གཤེགས་པའི་མདོའི་ནང་བྱི་དོན་འགོག་པ་ལྟ་བུ་གསུང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་བཅོམ་ལྡན་  
རང་ཉིད་ཀྱི་བཀའ་ལའང་མི་འབྲ་བ་དང་། དེ་དང་མཚུངས་པར་འབྲེལ་བྱེད་ཐོགས་  
མེད་སྟུ་མཆེད་ཀྱི་གཞུང་དང་། ཐུགས་སྒྲུང་ཆོས་གྲགས་ཀྱི་གཞུང་སོགས་སུ་གཉིས་  
སྟོང་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་མདོ་ཡི་དགོངས་པ་བཀའ་བ་སོགས། མདོར་ན་མཁན་ཆེན་  
ཞི་བ་འཆོའི་སྤྲས་ཀྱི་སྤྱོད་སྟོབས་དཔོན་ཀ་ལ་འཁེལ་པའི་མདོ་སྡེ་དགོངས་འབྲེལ་ཀྱི་  
ཤེས་ཐོན་ཀྱི་དགོངས་པ་དོན་དམ་པར་མ་གྲུབ་པ་དེ་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་རེད་ཅེས་  
ངས་དོན་ཀྱི་མདོའི་གསུ་སྟུ་འཛོག་གི་ཡོད། དེ་རིགས་ལ་གསུང་གི་ཡོད། དེས་ན།  
མཁས་བ་དུ་མའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་དགོངས་པ་དེ་བཅུལ་བ་ཡིན་ཞེས་  
གསུངས་པ་ཡིན།

དེ་ཆེ་རང་གཞན་སྡེ་བ་ཡི། །

ཞེས་གསུངས་པའི་རང་གཞན་ཀྱི་སྡེ་བ་ནི། རང་སྡེ་དབུ་མ་བ་དང་། གཞན་སྡེ་  
དངོས་སྟུ་བར་འཛོག་དགོས་སམ་སྟུམ། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་མི་གནས་པའི་སྤང་

འདས་ཁས་ལེན་མཁན་གྱི་རང་ཕྱེད་དང་གཞན་ཕྱེ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས། སྐབས་འདིར་  
དབུ་མ་བ་དང་དངོས་སྒྲ་བ་གཉིས་སུ་ཕྱེ་བ་ཡིན།

གཞུང་མང་དག་ལ་སྦྱངས་པ་ན། །

ཕྱི་ཕྱིར་ཐེ་ཚོམ་བྲ་བ་ཡིས། །

བདག་གི་ཡིད་ནི་ཀུན་ཏུ་གཏུངས། །

ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲ་མེད་ཐེག་པའི་ཚུལ། །

ཡོད་དང་མེད་པའི་མཐའ་སྤངས་ཏེ། །

རི་བཞིན་འགྲེལ་བར་ལུང་བསྟན་བ། །

ལྷ་སྒྲུབ་གཞུང་ལུགས་ཀུན་འཛིན་ཆུལ། །

དེ་མེད་མཁྱེན་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱས། །

གསུང་རབ་མཁའ་ལ་ཐོགས་མེད་རྒྱ། །

མཐར་འཛིན་སྟོང་གི་ཐུན་བ་སེལ། །

ལོག་སྒྲའི་རྒྱ་སྐར་ཐེལ་གཞོན་བ། །

དཔལ་ལྷན་སྒྲ་བའི་ལེགས་བཤད་ཀྱི། །

འོད་དཀར་འཕྲེང་བས་གསལ་བྱས་བ། །

སྒྲ་མའི་དེན་གྱིས་མཐོང་བའི་ཆེ། །

བདག་གི་ཡིད་ཀྱི་རལ་གསོ་ཐོབ། །

ལུང་བསྟན་ཉིད་པའི་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ལྷ་སྒྲུབ་ཀྱི་གཞུང་མེ་ཏོག་ཀུན་འཛིན་  
ཆལ་རྣམས་མཚན་མོ་མེ་ཏོག་ཁ་བྱེ་ཞིང་། ཉན་མོ་ཁ་རྩམ་བ་དཔེ་ལ་བཞག་ནས། སྒྲ་

བའི་འོད་ཟེར་གྱིས་མེ་ཏོག་ཁ་སྤེལ་བའི་ཀླུ་ལྷ་བུའི་སྐུ་སྤྱུབ་གྱི་གཞུང་དེ་ནི་མ་མེད་  
བའི་མཁུན་རབ་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་རྒྱས་ཤིང་། གསུང་རབ་མཐའ་ཡས་པ་མཁའ་དང་  
མཚུངས་པ་ལ་ཐོགས་མེད་དུ་རྒྱ་ཞིང་། ཏྲག་མཐའ་དང་ཆད་མཐའི་མཐར་འཛིན་གྱི་  
སྤྱིང་གི་སྤྱན་པ་སེལ་བ་དང་། འོག་སྤྱིའི་རྒྱ་སྐར་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་པའི་རྩ་བ་དང་  
མཚུངས་པའི་ལེགས་བཤད་དེ། དཔལ་ལྷན་རྩ་བ་གྲགས་པས་མཛད་པའི་ལེགས་  
བཤད་དེ་ཉིད་རྩ་བའི་གཟུགས་སུ་བཀོད་ནས་དེ་ལྷ་བུའི་ལེགས་བཤད་དེས་སྐུ་སྤྱུབ་  
གྱི་ཀླུའི་ཆལ་དེ་ཁ་སྤེལ་གྱི་འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན།

མཛད་པ་ཀུན་ལས་གསུང་གི་ནི། །  
མཛད་པ་མཆོག་ཡིན་དེ་ཡང་ནི། །  
དེ་ཉིད་ཡིན་ཕྱིར་མཁས་པ་ཡིས། །  
འདི་ལས་སངས་རྒྱས་རྗེས་བྲན་གྱོས། །  
སྟོན་དེའི་རྗེས་སུ་རབ་ཏུ་བྱུང་བྱུང་ཏེ། །  
རྒྱལ་བའི་གསུང་ལ་སྦྱངས་པ་མི་དཔན་ཞིང་། །  
ནལ་འབྱོར་སྟོང་ལ་བཙོན་པའི་དགེ་སྦྱོང་ཞིག །  
བྲང་སྦྱང་ཆེན་པོ་དེ་ལ་དེ་ལྟར་གྲུས། །

བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་རིང་དུ་གནས་པའི་བསྟོ་སྟོན་མཛད་ཚུལ།

སྟོན་པ་རྩ་བ་མེད་པའི་བསྟན་པ་དང་། །  
མཇལ་བ་འདི་འབྲས་རྩམ་པའི་བྲིན་ཡིན་པས། །  
དགེ་བ་འདི་ཡང་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ། །

བཤེས་གཉེན་དཔ་པས་འཛིན་པའི་རྒྱ་རུ་བསྟོ། །

གོང་ཞུས་ལྟར་སྐྱབས་གནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་ཞེས་པ་ནི་སངས་རྒྱས་  
དགོན་མཆོག་དང་། ཆོས་དགོན་མཆོག་དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་བཅས་གསུམ་  
ཡིན། ང་ཆོ་བོད་ལ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོས་དར་སོ་ཆེན་པོ་ཡོད་སྐབས། སྐ་མ་ལ་  
སྐྱབས་སུ་མཆིའི་ཞེས་པ་དབྱར་སྐྱར་བ་ཞིག་དང་། སྐ་མ་དེ་ཡང་ས་ཟིན་པའི་དབང་  
དུ་བྱས་ན། མི་སྟོབ་པའི་དགེ་འདུན་གྱི་སྐ་མ་དང་། སྟོབ་པའི་དགེ་འདུན་གྱི་སྐ་མ།  
ཡང་སོ་སྟེའི་རྟེན་ཅན་གྱི་སྐ་མ་བཅས་ཡོང་བ་ཡིན། གང་ལྟར་ཡང་དགོན་མཆོག་  
གསུམ་རྒྱུད་བྱེད་མཁན་དང་། དེ་ཡང་གཙུག་པོ་ལུང་གི་ཆོས་རྒྱུད་ནས། རྟོགས་  
པའི་བསྟན་པ་རྒྱུད་ལ་སྟེ་ལུགས་རི་ལྟར་ཡིན་པ་རྣམས་ཉམས་སྟོང་གི་ཐོག་ནས་རྒྱུད་  
སྟོང་མཁན་དེ་འབྲང་ཆོར་དགོས་པ་ཡིན།

སངས་རྒྱས་འཕགས་པ་འཕམ་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ནི་སངས་རྒྱས་བཙུམ་  
ལྟར་འདས་ཞལ་བཞུགས་པའི་གནས་སྐྱབས་སུ་མཇུག་པ་ལས། དེ་མིན་ང་ཆོས་  
མཇུག་མི་སྟབ་ཅིང་། སྟོབ་པའི་དགེ་འདུན་ཡང་པལ་ཆེར་ཁག་པོ་ཡིན། འཕགས་  
ལམ་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་སྤྲུལ་པའི་རྣལ་འབྱོར་བ་རེ་རྩུང་ཡོད་ཤིང་། དེ་མིན་འདི་  
དང་འདི་ཞེས་མཇུག་པ་མོ་འཇུགས་ས་གཏན་ནས་མེད། གཞན་ལྟ་ཅི་སྟོས། སྤར་བཟ་  
ཤིས་འབྲིལ་དུ་དགེ་བཤེས་ཤིག་སྟོར་ལམ་པའི་རྟོགས་པ་བརྟེན་ཡོད་ཅེས་གསུང་  
སྟོལ་ཡོད། དེར་སྐྱབས་གྲ་པའི་ནང་དགེ་བཤེས་སྟོང་སྤྲུག་ཁ་ཤིས་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་  
དག་ནང་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཆོགས་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་བརྟེན་པ་ཞིག་འཛིན་རྒྱུ་ཁག་  
པོ་རེད་འདུག ད་ནི་དགེ་བཤེས་ཀྱི་ནང་དུ་དགེ་བཤེས་འདི་ཆོགས་ལམ་པ་དང་།

དགེ་བཤེས་འདི་སྒྲོང་ལམ་ཆོགས་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་ཐོབ་པ་རེད་ཅེས་པ་འདི་འདྲ་  
དགོས་ཀྱི་འདུག སྐགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་མ་བརྒྱབ་ན་རེ་བ་རྟོག་ཅམ་ཡོད་པ་ལས་དེ་  
མིན་མཐོང་ལམ་པལ་ཆེར་ཁག་པོ་ཡིན། སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་ཁོ་ན་བསམ་སྒྲོ་བ་ཏང་བ་  
མིན་པར། ཅུ་རྒྱུད་ཐེག་ལེར་གནད་དུ་བསྟུན་ནས་དེས་གྲོགས་བྱས་པའི་སྟོན་སྒྲོང་  
ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་བོགས་འབྲིན་པ་ཡོང་བ་འདུག དེ་ལྷ་བུའི་ཐོག་ནས་མཐོང་ལམ་ལའང་  
རྣེ་ཅོག་གོར་ཅམ་རེ་བྱེད་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་མིན་གངས་མེད་དང་པོ་དང་། གངས་མེད་  
གཉིས་པའི་ཆོགས་བསགས་པ་ལྷ་བུ་ནི་ཉ་ཅང་ཐག་རིང་པོ་ཡིན།

དེས་ན། ལྷ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཞེས་པ་ནི་མཆོག་གསུམ་རང་ལ་ངོ་སྤྲད་  
ཅིང་། ལུང་གི་ཆོས་བསྟན་ནས་མཆོག་གསུམ་ངོ་སྤྲད། དེ་ནས་ལུང་གི་ཆོས་ཀྱི་ཐེས་  
སུ་འབྲངས་ནས་རྟོགས་པའི་བསྟན་པ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་ཉམས་དུ་སྒྲངས་ནས་རང་  
གི་རྒྱུད་ལ་སྦྱེད་པར་བྱེད་པ་ལ་ཐོག་མར་རང་ལ་སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པ་སྦྱིན་མཁན་གྱི་  
མཁན་པོ་དགོས་ལ། དེ་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོམ་པ་རྟེན་གྱི་བྱང་ནས་སྒྲངས་  
ཆོག་གྲང་། ལྷ་མའི་བྱང་ནས་ཁྱུས་ན་བྱང་སྟོམ་སྦྱིན་མཁན་གྱི་ལྷ་མ་དགོས་ཤིང་། དེ་  
བཞིན་སྐགས་ཀྱི་སྟོམ་པ་ཁྱུ་བ་ལའང་ལྷ་མ་དགོས་པས་ལྷ་མ་ལོགས་སུ་བྱེ་ནས།

ལྷ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། ལྷ་མ་མཆོག་གི་དབང་དུ་བྱས་ན། སངས་རྒྱས་དཀོན་  
མཆོག་དང་། དགེ་འདུན་དཀོན་མཆོག་གཉིས་སུ་མ་འདུས་པའི་ལྷ་མ་ཞིག་མེད་ལ།  
ལྷ་མ་པལ་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། སོ་སྦྱེའི་ལྷ་མ་ཡོང་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་རྩན་གྱི་ངོས་

ནས་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་ཆོས་ང་ཆོས་དངོས་སུ་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་བྱང་ནས་ཞུ་རྒྱ་མེད་ལ།  
སྒོ་བ་པའི་དགེ་འདུན་ཀྱི་བྱང་ནས་ཀྱང་ཞུ་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། དེས་ན་སྒྲ་མ་ལ་  
བརྟེན་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། རང་ཉིད་རྟོགས་པ་མཐོན་པོ་གང་འཆམས་  
སོན་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ས་ལ་གནས་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་བྱང་ནས་གདམས་  
པ་ཞུ་བ་དང་། མཆོག་གི་སྤྱལ་སྤྱིའི་མདུན་ནས་གདམས་ངག་ཞུ་བ། འོངས་སྤྱིའི་ཞིང་  
ནས་གདམས་པ་ཞུ་བ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་བར་སོ་སྤྱི་ཐ་མལ་  
པའི་སྒྲ་མ་དེར་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན།

དེས་ན། པོ་རྟོ་བས་གསུངས་པ་ལྟར། སངས་རྒྱུ་བྱང་སེམས་ཞེས་པ་དེ་རང་  
ཉིད་ལས་རྟོགས་པ་གང་འཆམས་བརྟེན་ཟེན་པའི་རྗེས་སུ་གདམས་པ་སྟོན་མཁན་  
དང་། སོ་སྤྱི་ཐ་མལ་པའི་སྒྲ་མའམ་ད་ལྟ་རང་ཉིད་ཀྱིས་དངོས་སུ་མཇུག་པའི་སྒྲ་མ་དེ་  
ང་ཆོ་སུ་གེ་ཐེབས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་བཟའ་བརྟུང་སྤྱིན་མཁན་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད་  
ཅེས་གསུངས་པ་དེ་དངོས་གནས་རེད་འདུག། སྒྲ་མ་མཆོད་པ་ལས།

སངས་རྒྱུ་བྱངས་མེད་བྱོན་པས་མ་སྤུལ་བའི།

མ་རུངས་འདུལ་དཀའི་སྤྱིགས་དུས་འགོ་བ་ལ།

བདེ་གཤེགས་ལམ་བཟང་ཇི་བཞིན་སྟོན་པ་ཡི།

སྐབས་མགོན་སྤྱགས་རྗེ་ཅན་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་མིན་ངོས་ནས་སྤར་  
བརྗོད་ཟེན་པ་ལྟར། སྤར་འཇར་མན་ནས་ཡིན་པའི་ཨ་ཅག་ཅིག་ཡོད་པ་ཁོང་ནང་པ་  
ཡིན་ཞིང་། ཁོང་འབྲུག་ཏུ་བསྐྱོད་སྐབས་སངས་རྒྱུ་བཙུམས་ལྟན་འདས་ལས་སྒྲ་མ་ཅ

ཆེ་བར་བཅེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། སྐྱ་ཐང་གི་ནང་དུ་འང་ཡ་གི་འི་སྒྲ་མ་ཡི་དམ་གཙུག་པོར་  
བྱས་པ་ལས། བསྐལ་བཟང་སངས་རྒྱས་སྟོང་ཞེས་འོག་ཏུ་ཡོད་སྟབས། སངས་རྒྱས་  
འོག་ཏུ་བཞག་པ་དང་། སྒྲ་མ་ཡི་དམ་ཞེས་རྗེ་ག་པོ་དེ་འབྲུག་ཏུ་འཛོག་པ་དེར་སྒྲ་  
བར་བྱེན་མ་སོང་ཞེས་བཞེད་ཀྱི་འདུག དེ་བདེན་པ་རེད།

ཕན་མཛད་དེ་ཡི་བསྟན་པ་འང་སྲིད་པའི་མཐའ། །

ངན་རྟོག་རྒྱུད་གིས་རྣམ་པར་མི་གཡོ་ཞིང་། །

བསྟན་པའི་ངང་ཚུལ་ཤེས་ནས་སྟོན་པ་ལ། །

ཡིད་ཆེས་རྟེན་པས་རྟག་ཏུ་གང་བར་ཤོག །

སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་བཙུགས་ལྟར་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་བསྟན་པའི་རྣམ་  
གཞག་རིམ་ལྟར་ཡིན་པ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་ཤེས་ནས་དད་པ་ཐོབ་པ་ཞིག་བྱེད་  
དགོས་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད།

བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་དེ་ཉིད་གསལ་མཛད་པ། །

ཐུབ་པའི་ལུགས་བཟང་སྦྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ། །

ལུས་དང་སློག་ཀྱང་བཏང་ནས་འཛིན་པ་ལ། །

སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་ལྟོད་པ་མ་གྱུར་ཅིག །

འདྲན་པ་མཆོག་དེས་དཀའ་བ་དཔག་མེད་ཀྱིས། །

ནན་ཏན་སྟོང་པོར་མཛད་ནས་བསྐྱབས་པ་འདི། །

ཐབས་གང་ཞིག་གིས་འཕེལ་བར་འགྱུར་སྟམ་པའི། །

རྣམ་པར་དཔྱོད་པས་ཉིན་མཆོན་འདུང་བར་ཤོག །



ལྷག་བསམ་དག་པས་ཚུལ་དེར་བརྩོན་པ་ན། །

ཆངས་དང་དབང་པོ་འཇིག་རྟེན་སྐྱོང་བ་དང། །

ལེགས་ལྷན་ནག་པོ་ལ་སོགས་སྤང་མས་ཀྱང། །

གཡེལ་བ་མེད་པར་རྟག་ཏུ་གྲོགས་བྱེད་ཤོག།

ཅེས་པ་འདིན་ནི་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་སློབ་ཐང་གྲགས་པས་མཛད་པའོ། །

རྟེན་འབྲེལ་གསུངས་པའི་སྒྲོན་པ་བསྟོད་པ་ནི་བསྟོད་པ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་ཚུལ།

གཙོ་བོ་མགོན་པོ་ལྷ་སྐུ་བ་ཀྱིས་མཛད་པའི་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བསྟོད་པ་དེས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་རྣམ་གཞག་གཙོ་བོར་གསུང་གི་ཡོད། དགོངས་པའི་མཐར་ཐུག་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་བབ་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་བཞིན་རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་ཀྱང་དེའི་རྗེས་སུ་བསྐབས་ནས། རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་བྱང་པེས་ལེགས་བཤད་སྟོང་པོར་གསུངས་ཡོད། བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་བསྟོད་པའི་བསྟོད་སྐད་དེ་ཡང་། རྟེན་འབྱུང་གསུངས་པ་རྒྱ་མཆན་དུ་བྱས་ཏེ་བསྟོད་པ་མང་ཆེ་བ་འདི་ལྟར་རེད་འདུག་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་རྟེན་འབྱུང་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཅེས་པ་དེ་གལ་གནད་ཆེ་ལ། ཅ་བ་ཆེ་བ་ཡིན་ལྟགས་རྣམས་གསུང་གི་ཡོད། མགོན་པོ་ལྷ་སྐུ་བ་ཀྱིས་དབུ་མ་ཅ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་མཆོད་བརྗེད་ལས།

གང་གིས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་། །

འགག་པ་མེད་པ་སྤྱི་མེད་པ། །

ཞེས་སོགས་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་རིགས་པ་དྲུག་ཅུ་པ་ལས།

གང་གིས་སྤྱི་དང་འཇིག་པ་དག།

ཚུལ་འདི་ཡིས་ནི་སྤངས་གྲུར་ག།

རྟེན་ཅིང་འབྱུང་བ་གསུངས་པ་ཡི།

སྤྱབ་དབང་དེ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ།

ཞེས་གསུངས་པ་དེ་དང་དེས་མཆོན་པའི་བཅོམ་ལྷན་ལ་བསྟོད་པ་པལ་མོ་ཆེ་  
རྟེན་འབྱུང་རང་དབང་གི་སྒོ་ནས་འདོམས་པ་རེད་ཅེས་པ་འདིའི་ཐོག་ནས་བསྟོད་  
ཕྱག་མཛད་ཀྱི་ཡོད།

དེས་ན་བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་བསྟོད་པའི་སྒོ་མཆོག་ཏུ་གྲུར་པ་ནི་རྟེན་འབྱུང་གི་  
ལྟ་གྲུབ་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ནས་དེ་སྟོན་པའི་སྟོན་པ་ལ་དངོས་གནས་ཤེས་ནས་དང་  
པ་ཐོབ་པ་ཞིག་དང་། བསྟོད་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ཆོས་རྩོད་  
བྱེད་པ་དེ་ཡང་། རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་རྩོད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།  
དེས་ན་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་པའི་ནང་དུ་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ལ་ཤེས་ནས་  
དང་པ་ཐོབ་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ན། རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་བུར་བསམ་སྒོ་ཡག་པོ་ཞིག་  
གཏོང་དགོས། རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་བུ་འོད་སྐབས་གཏན་ཆིགས་བཀོད་ནས་བསྐྱབ་བྱ་  
རང་བཞིན་མེད་པ་སྤྱབ་པ་སོགས་གསུང་སྐབས། ཞར་ལ་གཏན་ཆིགས་ཀྱི་འགྲོ་  
སྤངས་ཀྱང་ཤེས་ཡོང་བ་ཡིན། དེས་ན་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་རང་ཉིད་ཀྱང་། དབུ་  
མའི་བྱུང་མཐའ་སྤྱོད་པ་རེད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་གཏན་ཆིགས་ཀྱི་སྒྲིང་ནམས་ཏ་ལས་  
པ་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་ང་ཆོའི་ཁ་རྒྱན་ལའང་། དབུ་མཛད་སངས་ཀྱི་མཛེས་སྟོན་

ཞེས་བརྗོད་སྟོབ་ཡོད། དེ་ཡང་ལྟ་བ་དབུ་མའི་ལྟ་བ་དང་། དེ་སྐབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་  
དང་། པ་རོལ་པོའི་འདོད་པ་འགོག་པའི་གསལ་བ། རང་གི་ལུགས་སྐབ་པའི་གཏན་  
ཚིགས་བཅས་ཏྲགས་དང་གསལ་བ་ནམས་ཚད་མའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་དུ་  
སྐབ་སྐབས། དབུ་མཛད་སང་གི་མཛད་སྟོབ་ཞེས་པ་དེ་ཆགས་པ་ཡིན།

### ས་དགེ་བཀའ་རྟེན་གྱི་དགོངས་པ་གཅིག་དུ་བབ་ཚུལ།

དེ་ཡང་བསྟན་པ་སྤྱི་མཚན་དང་། གང་ཟག་སྟོས་མཚན་ཞེས་ཡོད་པ་ལས།  
གང་ཟག་སྟོས་མཚན་ནི་བསྟན་འགྲུར་ནང་ཡོད་པ་མ་ཟད། རོ་རྩའི་ཐོག་ནས་གང་  
ཟག་རྒྱུད་སྟོན་ཅིང་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་དག་པར་བྲིད་ལུགས་གཅིག་ཡོད་གྱི་ཡོད། ཅིག་  
ཅར་བའི་ལུགས་དང་། རིམ་སྐྱེས་པའི་ལུགས་ཞེས་གཉིས་བསྟན་འགྲུར་གྱི་ཀ་དཔེའི་  
ནང་ཡོད།

དེ་ནི་གང་ཟག་སྟོས་མཚན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་འཁྲིད་པ་དེ་ཡིན།

བསྟན་པ་སྤྱི་མཚན་དང་། གང་ཟག་སྟོས་མཚན་ཞེས་པ་ནི་སྤྱལ་སྤྱ་གསུང་རབ་  
པས་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན། དེའི་སྟོར་བྲག་དཔེ་གཞན་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་ལས་ཆེ། འོན་  
ཀྱང་ངོས་ནས་མངལ་མ་བྱུང་། སྤྱལ་སྤྱ་གསུང་རབ་པ་ནི་ང་ཚོའི་གོང་གི་མི་ཐོག་དེར་  
སྟོན་པ་ཞིག་ཡིན། ང་གཞོན་བུའི་སྐབས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་འདུག བལ་ཆེར་གྱི་ལོ་  
༡༩༥༠ ནང་གཤེགས་པ་ཞིག་མིན་ནམ། ཁོང་ནི་ཉ་ལས་པའི་མཁས་པ་ཞིག་དང་།  
ཟླ་མ་འངམ་རོལ་པའི་སྟོབ་མ་ཞིག་ཡིན་འདུག དགེ་ལུགས་པའི་དགེ་བཤེས་ཤིག་  
ཡིན་ནའང་རྫོགས་ཆེན་གྱི་གཞུང་ཆ་ཚད་རང་གིས་གསན་པ་དང་། ཉམས་སུ་  
བཞེས་པའི་ཉམས་སྟོང་གི་ཐོག་ནས་རྫོགས་ཆེན་གྱི་ལྟ་བ་དེ་ཡང་ཉམས་སྟོང་གི་

ཐོག་ནས་སློ་འདོགས་ཆོད་པ་ཞིག་རེད་འདུག

མདོ་ཡི་དབང་དུ་བྱས་པའི་ལྷ་བའི་སློ་འདོགས་ཆོད་པ་ཞིག་དང་། སྤྲུག་སྒྲ་མེད་དང་འབྲེལ་ནས་རྫོགས་ཆེན་དང་། བྱུག་ཆེན་སློམ་པ་དག་གི་སློ་འདོགས་ཆོད་པ་སོགས་ཉ་ལས་པའི་ཡག་པོ་ཞིག་རེད་འདུག དེ་ལྟར་ཁོང་གིས་བསྟན་པ་སྤྱི་མཆོན་དང་། གང་ཟག་སློམ་མཆོན་ཞེས་གསུངས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་འདུག

ལྷག་པར་ཁོང་གི་སྤྱི་མཆོན་སྤྱི་ཡོང་མའི་སྐབས་ཀྱི་དུས་བབ་ཀྱི་གཏེར་སྟོན་བསོད་སྒྲུལ་གྱི་བྱང་ནས་གསུང་ཆོས་མང་པོ་གསན་འདུག ཉ་ཅང་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་སྤྱི་འགྱུར་རྒྱུ་མའི་ནང་ནས་དོ་བྱུབ་འདིགས་མེད་བསྟན་པའི་ཉི་མའི་སློབ་མ་སྤྱུལ་སྤྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་བཟང་པོ་འཇུག་ཚུལ་སློ་ཡང་རང་ལུགས་རྒྱུ་མ་ཡིན་ལ། ད་དུང་མའི་གཞུང་ལ་དོ་བྱུབ་འདིགས་མེད་བསྟན་པའི་མ་ཡང་རྩེའི་གསུང་དང་། ད་དུང་ཆོད་ཀྱི་གཞུང་ཆ་ཆོད་མཁྱེན་པའི་ཐོག་ནས་རྫོགས་ཆེན་འབྲེལ་བཤད་བསྟོན་སྐབས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཐབས་ལ་གསལ་བ། གོལ་ས་ཆོད་པ་ཞིག་འདུག དེ་མིན་རྟོགས་པ་མཐོན་པོའི་ཆོས་སྐད་ཅིག་གསུངས་པའི་རིགས་གཅིག་གསལ་པོ་དེ་ཅས་མེད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག དཔེར་ན་ཆོས་ཉིད་མཛོད་ལྷ་བྱ་བསམ་གྱིས་མི་བྲུབ་པ་ཞིག་རེད། ང་ལ་ཆ་མཆོན་ན། སྤྱི་ཉིག་ཞུས་ནས་ཆོས་ཉིད་མཛོད་ཆགས་མེད་འདོན་དགོས་སྟབས། འཆར་ཅན་དུས་བབ་བགོས་ནས་འདོན་གྱི་ཡོད། ཐེལ་བ་ཡོད་པའི་སྐབས་ཞོག་བྱ་རེ་རེ་སྟོག་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད། དེས་ན་རྟོགས་པ་མཐོན་པོའི་དོ་དྲ་ལྷ་བྱའི་ཐོག་ནས་གསུངས་པ་ཡིན་སྟབས། སྐབས་རེ་ཐ་སྙད་ལ་

མི་འདུག་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་དག་གི་གནད་འགག་རྣམས་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།  
གང་ལྟར་རྫོགས་ཆེན་གྱི་ལྟ་བུ་ནི།

དེ་ཕྱིར་ཆེས་གསང་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་ནི། །

དཀྱིལ་ས་ལས་མ་གཡོས་རྩལ་རྣམས་གཞི་ལ་འཁྱོལ། །

ཞེས་པ་ལྟར། འདི་ནི་སྤྲུག་སྒྲ་མེད་ཀྱི་སེམས་དབེན་གྱི་ཉམས་ལེན་ནས་  
བཟུང་སྟེ་ཉག་ཉག་སྒྲེབས་ཡོད། འདིས་མཆོན་གཞུང་རབ་འབྱམས་ལ་གོ་བ་ཆགས་  
པའི་ཐོག་ནས་བསམ་སྒྲོ་ཡག་པོ་ཞིག་བཏང་ན། བཤ་ཆེན་སྒྲོ་བཟང་ཆོས་རྒྱན་གྱིས།

ངེས་དོན་ལུང་རིགས་ལ་མཁས་ཤིང་། །

ཉམས་སྒྲོང་ཅན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བས། །

བཙུལ་ན་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་བབ། །

ཅེས་གསུངས་པ་ནི་འཁྲུལ་མེད་རེད། དེས་ན་ང་ཚོ་ས་སྐྱ་བ་ཡིན། ང་ཚོ་རི་བོ་  
དགེ་ལུགས་པ་ཡིན། ང་ཚོ་སྤྲ་འགྱུར་རྟིང་མ་ཡིན། ང་ཚོ་བཀའ་བརྒྱུད་པ་ཡིན་ཞེས་  
ཆོག་སྤྲོད་ཆེགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགའ་ཞིག་གིས་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཤོད་ཀྱི་འདུག་  
པ་དེ་ལྟར་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མིན། ས་དགེ་བཀའ་རྟིང་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་དགོངས་པ་  
རྣམས་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་པ་དང་། གཞུང་རྣམས་ཀྱང་རྒྱས་ཡོད་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་གཞུང་ལ་མཆོན་ནའང་། མདོ་སྤྲུགས་རྒྱུད་པ་མིན་པར་སྤྲུག་  
སྒྲ་མེད་ཀྱི་གཞུང་རྣམས་དང་འབྲེལ་ནས་བྱིན་ན་ལྷག་མཐོང་ལ་འཛིག་སྒྲོམ་དགོས་  
པ་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། ཕྱག་ཆེན་དང་རྫོགས་ཆེན་གྱིས་འཛིག་སྒྲོམ་གསུངས་པ་  
ལས་དབྱེད་སྒྲོམ་གསུང་གི་མེད། དབྱེད་ན་འཛིན་པའི་རྣམ་རྟོག་འཕེལ་ཡོང་གི་རེད།

འདྲིན་པ་བྱང་ན་ལྟ་བུ་མིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་སྒྲིན་ནམས་གསུང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཡང་སྒྲིར་  
ལྷག་མཐོང་ལ་དབྱེད་སྒྲོམ་ཡིན་ན་ཡང་། བདེ་བ་ཆེན་པོས་ཟིན་པར་བྱས་ཏེ་ལྷག་  
མཐོང་སྒྲོམ་པའི་སྐབས་སུ་འདྲིན་སྒྲོམ་འབའ་ཞིག་ཡིན། དེ་དག་གཞུང་གོང་འོག་  
ཆང་མ་བསྐྱེགས་ནས་བལྟས་ན་ཤེས་རྟོགས་སྤུབ་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་མིན་དགེ་ལུགས་  
པའི་ནང་དུ་ཡང་། ལྷག་མཐོང་ལ་འདྲིན་སྒྲོམ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ན་འགའ་ཞིག་ཡ་  
མཚན་ལྟ་བུར་བཅིས་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་ཕྱག་དཔེ་དེ་དག་མ་མཐོང་ཞིང་། གནས་  
ཚུལ་ཡོངས་རྫོགས་མ་ཤེས་པ་ཡིན།

དེ་བཞིན་རྟིང་མ་དང་བཀའ་བརྒྱུད་པ་ལྟ་བུས་དགེ་ལུགས་པ་ལ་དབྱེད་སྒྲོམ་  
ལས་འདྲིན་སྒྲོམ་མེད་སྐབས་རྟོགས་པ་སྐྱེ་གི་མེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད་  
པ་ནི་དངོས་ཡོད་མིན། རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་རྟོགས་བརྗོད་མཐུན་ལེགས་མ་ལས།

དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུག་མཆོག་གཉིས་ཞེས་གྲགས་པའི། །

གཞུང་ལ་ཕྱོགས་རེ་བ་དང་རགས་པ་རེས། །

འཆིམས་པར་མ་བྱས་ཀུན་ལ་ཞིབ་ཏུ་སྦྱངས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ས་དགེ་བཀའ་རྟིང་གི་གཞུང་ལུགས་ཕྱོགས་རེ་བ་མིན་  
པར་ཀུན་ལ་འབྲིས་པར་བྱས་པ་དང་། དེ་ཡང་རགས་པ་ཙམ་མིན་པར་དབྱེད་པ་སྤ་  
མོ་བྱས་ཏེ་འགྲོ་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ཏ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག།

སྒྲིར་བཏང་དེང་སྐབས་ས་དགེ་བཀའ་རྟིང་རྫོང་དང་བཅས་པ་རིས་སུ་མ་  
ཆད་པའི་ཆོས་ལུགས་དབར་གྱི་མཐུན་སྦྲིལ་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། དེ་བཞིན་ཐོན་པོ་

ནམས་ཀྱང་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་ད་དུང་ཡང་འདོད་པ་མི་  
མཐུན་པ་དང་། ལྟ་བུ་མི་མཐུན་པ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཤོད་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག  
ད་དུང་ལྟ་བུ་ཟབ་ལོས་བཤད་པ་ནི་མ་ཤེས་པའི་རྟགས་ཡིན། ང་རང་ངོས་ནས་དངོས་  
གནས་སྤྱིང་མའི་ཆོས་དང་། ལྟག་པར་རྫོགས་ཆེན་གྱི་རྒྱུད་ལུང་མན་ངག་གི་གཞུང་  
ནམས་ཀྱང་ཁྱེས་ཡོད། རྫོགས་ཆེན་ལ་ཆ་མཆོན་ན་རྫོགས་ཆེན་གྱི་སེམས་སྡེ་དང་།  
རྫོགས་ཆེན་སྒྲོང་སྡེ། རྫོགས་ཆེན་མན་ངག་གི་སྡེ་བཅས་དང་། མན་ངག་གི་སྡེ་ལའང་  
ཕྱི་སྒྲོང་དང་། ཉང་སྒྲོང་། གསང་སྒྲོང་། ཡང་གསང་སྒྲོང་དང་བཅས་པ་ཆང་མ་ཐོབ་  
ཡོད། དེ་དག་ཀྱང་ཐོབ་པ་ཅིམ་ལ་ཆ་མ་བཞག་པར་དཔེ་ཆ་ལ་བལྟས་པ་དང་། བསམ་  
སྒྲོ་བཏང་། དཔུང་བ་བྱས། བསྒྲོམས་ནས་རྟོགས་པ་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་གི་མི་འདུག་ཀྱང་།  
གང་ལྟར་ཐོས་བསམ་གྱི་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པར་པལ་ཆེར་བརྗོད་ཐུབ་པ་ཡིན།

དེ་བཞིན་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་དང་། གཞན་ཡང་ས་སྐྱ་པའི་ལམ་འབྲས་ཀྱི་  
གཞུང་ནམས་ཀྱང་ཁྱེས་སྤོང་། ལམ་འབྲས་ཁྱེས་ཏེ་ལམ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུད་གསུམ་དང་།  
སྤང་གསུམ་སྐབས་ཀྱི་ལྟ་བར་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས། བསམ་སྒྲོ་བཏང་། དེ་ཡང་བཙེ་བརྒྱད་  
ཁྲི་རིན་པོ་ཆའི་སྐྱ་དུང་ནས་ལམ་འབྲས་སྒྲོབ་བཤད་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིད་ཆ་ཆང་ཁྱེས་ཏེ་  
འདི་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐབས། དངོས་གནས་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དགོངས་པ་  
གཅིག་ཏུ་བབ་པ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག བོད་ཀྱི་ཐུན་གྱི་ས་དགེ་བཀའ་སྤྱིང་རིས་སུ་མ་  
ཆད་པའི་སྦྱེས་བྱ་དམ་པ་ནམས་དེ་ལྟ་བུའི་ནམ་དཔྱོད་ཆེན་པོ་དང་། བསྐྱན་པའི་བྱ་བ་  
སྐབས་ཆེན་འདི་ལྟར་མཛད་འདུག་སྟུང་སྟེ་ཡི་རངས་དང་དད་གུས་སྦྱེ་བ་ཞིག་འདུག  
ཅོད་པ་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་མིན་པར་དད་གུས་སྦྱེ་བའི་ཕྱོགས་ཡིན།

གང་ལྟར་རང་ཆོས་སྤྱིར་འཛུམ་གྱིང་གི་ཆོས་ལུགས་ཆོས་ལུགས་ཚང་མར་  
གྲུས་ཞབས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཡང་སྒོས་བོད་གངས་ཅན་སྤྱོདས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་  
པའི་བསྟན་པ་ཆོས་རྒྱུད་མི་འབྲ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་འད་དག་སྤང་སྤྱངས། དག་སྤང་  
སྤྱོད་སྤངས་དེ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤེས་པར་བྱས་ན་དག་སྤང་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡོང་བ་  
ཡིན། དེ་ལྟར་མ་ཤེས་པར་དགོ་ལུགས་པ་ཞིག་གིས་རྩིང་མའི་དཔེ་ཆར་ལག་པ་  
འཆང་ནའང་དོལ་རྒྱལ་གྱིས་གཞོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་བཤད་པ་དང་། རྩིང་མ་དང་  
བཀའ་བརྒྱུད་པ་ལྟ་བུས་དགོ་ལུགས་པའི་དཔེ་ཆ་བལྟས་ན་དེ་ནི་རྩིས་པའི་མགོ་  
མཁུགས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་རེད་ཅེས་དོ་སྤང་གཏན་ནས་མེད་པ་ལྟ་བུ་བྱས་ན་སྤྱིར་པོ་གང་  
ཡང་མེད། ཚང་མས་གཞུང་ལུགས་རབ་འབྱམས་ལ་ལྟ་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་དག་ད་ལྟ་སྒོ་བ་སྤྲུག་རྣམས་ལ་འབྲེལ་བ་དེ་ཅེས་ཆེ་བ་མེད། འོན་ཀྱང་ངོས་  
ནས་ཞར་ལ་ཞུས་པ་ཡིན། བྱེད་རང་ཆོ་རིམ་བཞིན་ནར་སོན་ཏེ་དོ་སྤང་བྱས་ཏེ་ཤེས་  
པར་བྱེད་དགོས། གཞུང་ཚང་མར་བལྟས་ན།

གཞུང་ལ་སྤྱོགས་རེ་བ་དང་རགས་པ་རེས། །

འཆིམས་པ་མ་བྱས་པར་ཀུན་ལ་ཞིབ་ཏུ་སྤྱངས། །

ཞེས་པ་ལྟར་ཡོང་བ་དང་། བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་བྱ་བཞི་ལམ་གྱིས་འབྲེལ་ཞེས་  
པ་དེ་ཡང་ཡོང་བ་ཡིན།



## ཉིན་གཉིས་པའི་བཀའ་འདྲི་དང་དེའི་བཀའ་ལན།

བཀའ་འདྲི། ཡགོང་ས་ལྷ་མིའི་རྣམ་འདེན་ཡུལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁུན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་སྒོ་གསུམ་གྲུས་ཐུག་སྡོན་དུ་བཏང་སྟེ། བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ནི། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ནང་གསུངས་པ་གཞིར་བཞག་བྱས་ན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་དགོས་ཞེས་གསུངས་འདུག དེ་འདྲའི་དབང་དུ་བཏང་ན། ཉིན་ཞིག་འཁོར་བ་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་ཅན་གཅིག་མ་གཏོགས་གཞན་སངས་རྒྱས་ན་སེམས་ཅན་གཅིག་དེ་སངས་རྒྱས་སྐབ་བཅ། སངས་རྒྱས་ན་དེ་སྤྱི་ཆེད་དུ་སངས་རྒྱས་པ་རེད་དམ།

བཀའ་ལན། ངས་ལན་ཁྱད་མཚར་ཞིག་བརྒྱབ་ན། དེ་ནི་བྱས་ཏོག་མེད་པའི་བྱས་ཏོག་རེད། ང་ཆོས་རྟགས་གསལ་འདི་ལྟར་གཏོང་སྟོན་ཡོད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་པའི་གནས་སྐབས་སུ། འོངས་སྤྱི་ལོ་ལྟ་ལྟ་ཡིན་ནས་མིན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་དང་མ་བསྐྱོར་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་རིགས་ནི་བྱས་ཏོག་མེད་པའི་བྱས་ཏོག་གི་རིགས་རེད། གཤམ་བཞག་ན་འགྲིགས་པ་ཡིན།

ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྙིང་པོ་དགག་པ་གཉིས་ལས་གང་ཡིན་ནམ།

བཀའ་འདྲི། འདི་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ནི། སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྙིང་པོ་དེ་མེད་དགག་དང་མ་ཡིན་དགག་གང་ཡིན་དང་། དེ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་སངས་རྒྱས་ཡིན་ནམ་མིན།

བཀའ་ལན། མདོན་རྟགས་རྒྱན་དུ་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྙིང་པོ་ཞེས་པ་ནི། ༼ཁས་ང་མིང་དེ་མ་བློན་པ་རེད། ཨ་རྟེ་ཡ་ཀ་རའི་དང་ལྟོ། ༽ ནང་གི་རང་བཞིན་

གནས་རིག་དེ་ཆོས་ཉིད་ཁོ་ན་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། ལུང་དེ་ལེགས་བཤད་གསེར་མེད་དུ་བྲངས་ཡོད། མངོན་རྟོགས་རྒྱན་དུ་གཙོ་བོ་ཆོས་ཉིད་ལ་སྦྱར་ཡོད། དེ་ལྟར་ན་མེད་དགག་ཡིན།

དེ་ཡང་མེད་དགག་ཅེས་པ་དོན་དེ་སྒོར་འཆར་སྐབས་དགག་བྱ་བཀག་པའི་ཐོག་ནས་སྒོར་འཆར་བ་ཞིག་ལ་མེད་དགག་ཅེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཁང་པ་འདིའི་ནང་སྤང་ཆེན་མེད་ཅེས་པར་མཆོན་ན། དེ་ནི་མེད་དགག་ཡིན། དེ་ཡང་དགག་བྱ་སྤང་ཆེན་མེད་ཅེས་ལས། རྒྱགས་ལ་དོན་གང་ཡང་གོ་གི་མེད། ཡང་སྤང་ཆེན་མི་འདུག་ཀྱང་། ཞེས་བརྗོད་ན་དགག་བྱ་སྤང་ཆེན་བཀག་པ་ཅེས་མིན་པར་དེ་ལས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ཆོག་དེས་འཕེན་གྱི་ཡོད། དེས་ན་དོན་གང་ཞིག་སྒོར་འཆར་སྐབས། དགག་བྱ་བཅད་ཐོག་ནས་དོན་དེ་སྒོར་འཆར་བ་ཞིག་དང་། དེ་ནི་དགག་བྱ་བཅད་ཅེས་ལས། སྦྱབ་པ་འཕམ་ཆོས་གཞན་མི་འཕེན་པ་ཞིག་ལ་དགག་པ་ཞེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད། དེས་ན་སྤྱོད་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་དམིགས་གཏད་བཞིག་སྟེ་དགག་བྱ་བཀག་ཅེས་ལས་དེ་སྤྱོད་ཉིད་རེད་བསམ་པ་དང་། ངས་སྤྱོད་ཉིད་རྟོགས་གྱི་ཡོད་བསམ་པ་འཆར་རྒྱ་མེད། དགག་བྱ་ང་ཆོར་སྤང་ཕྱིན་ཆད་དགག་བྱ་སྤང་ཚུལ་དང་འདྲེས་ནས་སྤང་བ་ཞིག་ལས། དགག་བྱའི་སྤང་ཚུལ་སེལ་ནས་ཆོས་ཅན་མིང་རྒྱུ་བཏགས་ཡོད་ཅེས་ཞིག་འཆར་རྒྱ་མེད། དེས་ན་དགག་བྱ་ཁེགས་སྐབས་ཆོས་ཅན་གྱི་སྤང་བ་དེ་ཡང་འགགས་འགྲོ་གི་ཡོད།

ཡང་རྒྱུད་སྤྲ་མའི་སྐབས་ནས་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་ཞེས་པ་ནི། ཁ་སང་བརྗོད་པ་ལྟར་སྦྱ་གསུམ་སྦྱབ་བྱེད་ཉེར་ལེན་ས་ཐོན་གྱི་ཆ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་སྦྱབ་པ་

དང་། འདུས་བྱས། ཤེས་པའི་ཆ་བཅས་ཡིན། སྤྲུག་སྒྲ་མེད་དང་འབྲེལ་ཆོ་རྒྱུད་  
སེམས་ཀྱི་ཆ་སྟེ། སྤྲུག་སྤྲུམ་སྤྲུབ་བྱེད་ཉེར་ལེན་ས་བོན་གྱི་ཆ་ཞེས་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་  
སྤྲེབས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྙིང་པོ་འཛོག་ཚུལ་དེ་མདོ་རྒྱུད་  
པའི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་། ཤེས་པའི་ཆ་ནས་བཞག་པ་གཅིག་དང་། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་ཆ་  
ནས་བཞག་པ་གཉིས་ཡོད།

དེ་ནས་ང་ཆོའི་རྒྱུད་ལ་བདེ་གཤེགས་སྙིང་པོ་ཡོད་ཕྱས་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་  
བཞིན་གཤེགས་པའི་སྙིང་པོ་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་ཡེ་སངས་རྒྱས་པ་སྟེ། ཆོས་ཉིད་  
མཛོད་ཀྱི་ཐ་སྙད་ལྟར་ན། ཡེ་སངས་རྒྱས་པ་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ཡེ་སངས་  
རྒྱས་པའི་ཐོག་ཏུ་ལམ་ལ་བསྐྱབས། ཡང་སངས་རྒྱས་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཡོད།  
ཡེ་སངས་རྒྱས་པ་སྟེ་ང་ཆོ་ཆང་མ་སངས་རྒྱས་རེད། དེ་ལྟར་ན་སྤྱིད་པ་ལ་ཨང་། ང་  
ཆོ་ཆང་མ་སངས་རྒྱས་ཏེ་སྟོན་ཀུན་ཟད་ཡོན་ཏན་ཀུན་ལྡན་ཡིན་ན། སྟོབ་སྟོང་གང་  
ཞིག་བྱས་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྟེ་གྲན་འཆིའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀླམས་ཀྱང་གང་ཞིག་  
བྱས་ཏེ་བྱུང་བ་རེད་དམ། རང་བཞིན་ནམ་དག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་གསུང་གི་ཡོད།

སྟོན་འདུག་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལེ་ལྷ་ལས་ཀྱང་རང་བཞིན་སྤང་འདས་ཞེས་པ་  
ཞིག་ཡོད་ན། འཁོར་བ་པ་ཡང་སྤང་འདས་ཐོབ་པ་རེད་འདུག་ཅེས་ཚོད་པ་ཚོད་པའི་  
ལན་དུ་རང་བཞིན་སྤང་འདས་ཡིན་པས་མི་འགྲིགས་པར། རང་བཞིན་སྤང་འདས་ཀྱི་  
དབྱིངས་དེར་སྟོ་བྱར་བའི་ཆོས་ཀླམས་ཀྱིས་གཉེན་པོ་བསྟེན་ཏེ་སྤངས་པའི་དག་པ་  
ཞིག་དགོས་པས། དག་པ་གཉིས་ལྡན་ཞིག་ལ་རང་བཞིན་སྤང་འདས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་  
ཡོད་ཅེས་ལན་བསྟོན་ཡོད།

དེ་ལྟར་ང་རང་ཚོ་ཡེ་སངས་རྒྱས་པ་བྱས་ཏེ་གཉུག་མ་ལྟན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་འོད་  
གསལ་དེ་དེ་མའི་རང་བཞིན་དུ་མེད་ལ། དེ་མས་བསྐྱེད་མེད། དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
ས་དང་། ད་ལྟ་འདིག་ཉེན་ལས་འདས་པའི་བསྟོན་པའི་ནང་།

དེ་ལྟར་སྤར་བཞིན་བྱིས་དེ་བཞིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དག་པའི་དབྱིངས་དེ་ཉིད་གནས་སྤྱོད་ཡིན། དེ་ལ་  
དགོངས་པ་བཞེས་ནས་ཡེ་སངས་རྒྱས་པ་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད། དེས་ན་ཡེ་སངས་  
རྒྱས་པ་དེ་སྐྱེ་བཞིའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་མེད། སངས་  
རྒྱས་སུ་འགྱུར་མཁན་གྱི་རང་བཞིན་ནམ་དག་ཅིག་ཏེ། སྤགས་སྒྲ་མེད་ཀྱི་སྐབས་  
ནས་ངོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ་ལ་འདུས་བྱས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ་འཛོག་གི་ཡོད། འདུས་བྱས་ཀྱི་ངོ་  
བོ་ཉིད་སྐྱེ་འཛོག་པ་ནི། གཉུག་མ་ལྟན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་འོད་གསལ་དེ་ཐོག་མ་མེད་པ་  
ནས་ཡོད་པས་ན། མྱོ་བྱར་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་བཙོས་པ་མ་ཡིན་པར་བརྟེན་རྫོགས་  
ཆེན་གྱི་གཞུང་ནས་འོད་གསལ་འདི་སྤར་བྱས་པ་ཞེས་ཐ་སྙད་སྤར་ཡོད་པ་ལྟར་  
ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ཏུ་དགོངས་པ་བཞེས་ནས་ཡེ་སངས་རྒྱས་པ་ཞེས་པ་དེ་ལྟར་  
ཡིན།

སྐྱེ་བ་འདིས་སྐྱེ་བ་བྱི་མར་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱུང་བམ།

བཀའ་འདི། ཐོག་མར་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་རེ་སློན་ཞུ་བཞིན་པ་ལྟར། སྤྱི་ནོར་  
ཡགོང་ས་ ཡུལ་སྐྱེས་མགོན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་སྐྱེ་ཆེ་  
ཁྱིམ་འོད་བརྟན་པ་དང་། དེ་རིང་གྲུས་པས་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ནི། ང་ཚོའི་ཆེ་འདི་སྐྱེ་བའི་  
འབྲས་བུ་ཡིན་སྐབས། སྐྱེ་བ་བྱི་མ་གང་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་མིན་ནི་སྐྱེ་བ་འདིའི་བྱ་བྱེད་བཟང་

ངན་ལ་རག་ལས་བ་རེད། ཉམ་རྒྱན་ན་ཆ་ཞིག་བྱང་ན་དེ་ནི་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་ལས་ངན་  
བསགས་པའི་འབྲས་བྱ་དང་། བདེ་ཞིང་སྦྱིད་པ་ཞིག་བྱང་ན་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་དགེ་བ་  
བསྐྱབས་པའི་འབྲས་བྱ་ཡིན་པར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། སྐྱེ་བ་འདིའི་ལེགས་ཉེས་ནམས་སྐྱེ་  
བ་སྡོན་མའི་ལས་བཟང་ངན་ལ་རག་ལུས་པ་ལྟར། སྐྱེ་བ་བྱི་མ་ལེགས་ཉེས་གང་ཡོང་  
སྐྱེ་བ་འདི་ལ་རག་ལུས་པ་ཡིན་སྟབས། སྐྱེ་བ་འདི་ནི་སྐྱེ་བ་སྡོན་མའི་རྒྱན་མ་ཐུང་  
ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན་པས། སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་དེར་འབྱུང་བ་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་གསུང་སྐབས། སྐྱེ་གནས་སྤོང་གྲུང་གི་ལས་  
དང་། མཐོང་ཆོས་སྤོང་གྲུང་གི་ལས། དེ་ཡང་སྐྱེ་གནས་སྤོང་གྲུང་གི་ལས་ཞེས་པས་  
སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་ཡོང་བ་ཞིག་གསུང་གི་ཡོད། མཐོང་ཆོས་སྤོང་གྲུང་གི་ལས་ཞེས་པ་ནི།  
ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་ཆེ་འདི་ཉིད་ལ་སྦྱིན་པ་ཞིག་གསུང་གི་ཡོད། ཆེ་སྙོད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་  
བྱེད་ལུགས་ཤིག་གིས་རྒྱུན་པས་ཆེ་སྦྱང་ལ་དེའི་འབྲས་བྱ་བདེ་སྤྱུག་སྤོང་བ་ཞིག་  
ཡིན། དེས་ན་ཆེ་འདིའི་བདེ་སྤྱུག་ཡོངས་ཚོགས་སྐྱེ་བ་སྡོན་མར་འཛོག་རྒྱ་མེད། ཆེ་  
འདིའི་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་དབང་ལས་འབྲས་བྱ་བདེ་སྤྱུག་ཡོང་བ་ཞིག་ཡོད།

རྩ་བ་ལས་འབྲས་ཞེས་པ་ནི། མངོན་པ་ཀུན་བདུས་ནང་སྤང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་  
གསུངས་སྐབས། སྤྱིར་རྒྱ་འབྲས་ཞེས་པ་དེར་ལས་ཀྱི་སྐྱད་ཆ་ཨེ་ཡོད་སྟུམ། འོས་  
ནས་ཉག་ཏུ་འདི་ལྟར་བྲན་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། མེ་ཉོག་འདི་དག་བྱམ་པའི་ནང་དུས་  
གཅིག་ལ་བཅུགས་ཀྱང་། འགའ་ཞིག་སྡོན་ལ་ཆས་པ་དང་། ཁ་ཤས་རྗེས་སུ་ཆས་པ།  
དེ་བཞིན་ལོ་མ་ས་ལ་ལྷུང་སྐབས་ཀྱང་། ལོ་འདབ་ལ་ལ་སྡོན་ལ་ལྷུང་བ་དང་། འགའ་  
ཞིག་མཐུག་ལ་ལྷུང་བ་ནམས་ལས་རེད་དམ་ཞེ་ན། འོས་ཀྱི་བསམ་པར་དེ་ནི་ལས་མ་

རེད་སྟེ།

ལས་ཞེས་པ་ནི་ཆོར་བ་བདེ་སྤྱད་དང་འབྲེལ་ནས་འཛོག་དགོས་པ་ལས། ཆོར་བ་བདེ་སྤྱད་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ལས་ཤིག་ཟེད། སྤྱོད་འཇུག་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། མེ་རྟོག་ཆོན་གཞི་སྤྲོ་ཆོག་ལོང་བ་གང་གིས་བྱས་སམ་ཞེ་ན། སྤྲ་མའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་བྱས་པ་དང་། སྤྲ་མའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་མེ་རྟོག་གྲེ་བྲག་པ་དེ་འབྲེལ་གྱི་ལོང་བ་གང་གིས་བྱས་སམ་ཞེ་ན། དེ་ཡང་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་བྱས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེའི་མཇུག་ཐོག་ལོགས་སུ།

ཐོག་མེད་བདེ་སྤྱད་ལས་ལས་ཡིན། །

ཞེས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ཡོད་པའི་བདེ་བ་དང་། སྤྱད་བསྐྱེད་ཞེས་པ་དེ་དག་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་ལས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་སྤྱིར་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱབས་གཅིག་དང་། བདེ་སྤྱད་ལས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ལྟར་སྤྱོད་འཇུག་ལས་གསུངས་པ་དེ་རྟ་ཅང་གསལ་པོ་འདུག ང་རང་ཆོས་ནམ་རྒྱུན་སྐབས་བདེ་པོའི་ཐོག་ནས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། སྤར་ལོ་བཞི་བཅུ་ཞེ་གངས་ཀྱི་གོང་དུ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ཐོག་མར་འཆད་པའི་སྐབས་དེར་རྒྱལ་ཤོར་སྐྱོར་དཔོན་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་སྐབས་དེར་ཤལ་རྟོར་དུ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད། རྗེས་སུ་ཀྲན་ཉི་མ་ཡང་མེད་པས་ཤིང་། སྐབས་དེ་དུས་ནས་ང་ལ་དོགས་པ་འདི་ལྟར་ཡོད། དཔེར་ན། རི་རྟ་ཅང་མཐོན་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་དུ་ལུས་རགས་པ་ལྟར་པའི་སེམས་ཅན་རྟེ། ང་ཆོའི་མཐོང་ཆོས་ཀྱི་སེམས་ཅན་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར། རིའི་ཐོག་གངས་བབས་པའི་གངས་ཐིག་གཅིག་བྲག་གི་གཡས་ཟུར་དང་། གངས་ཐིག་གཅིག་བྲག་གི་གཡོན་ཟུར་དུ་སྤྱང་བ། ཡང་

གངས་མེག་གཅིག་རྒྱང་བྱས་འབྱེད་ཏེ་བྲག་སྡེར་དྲུ་མ་སྤྱང་བ་ནམས་དེ་དག་ལ་ལས་  
 གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་དམ་ཞེས་སྐུལ་རྩོང་མཁན་བྱུང་རིན་པོ་ཆེར་བཀའ་འདི་ཞུས་པར།  
 རིན་པོ་ཆེས་ལས་ཚུལ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་། དེ་ནི་སྤྱིར་  
 བཏང་ལས་སྐུ་འབྲས་ཞེས་པ་དེར་དད་པ་བྱུགས་ཆེ་ཡོད་ཀྱང་དབྱུང་བ་དེ་ཙམ་  
 གནད་མི་འདུག།

དེ་རྗེས་སྨྱོད་འདུག་ལས་གསུངས་པ་དེ་དང་། མངོན་པ་ཀུན་བཏུས་ཀྱི་ཕུང་  
ཁམས་སྡེ་མཆེད་གསུངས་སྐབས། ཆོར་བ་བདེ་སྤྱག་དེ་ལས་ལས་བྱུང་བར་  
གསུངས་འདུག དེས་ན། ཆོར་བ་བདེ་སྤྱག་གི་འབྲས་བུ་ནི་ཀུན་སྨོང་གི་ཁྱད་པར་  
དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱད་གསུངས་པ་བྱུང་བ་ཞིག་དང་། ཀུན་སྨོང་གི་ཁྱད་པར་དང་  
འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་དང་། དག་གི་བྱ་བ། ཡིད་ཀྱི་བྱ་བ་བཅས་ཡོང་གི་  
ཡོད།

ལས་ཞེས་པ་ནི་ཀམ་ཉེ་བྱ་བ་ཡིན། ཚོར་བ་བདེ་ཤུག་དེ་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་ནས་  
 མྱོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་སེམས་ལྡན་ཞིག་གིས་མྱོང་བ་ལས་མེད་ཀྱི་སྒྲིབ་ཀྱིས་མྱོང་  
 གི་མེད། སེམས་ལྡན་གྱིས་མྱོང་བའི་ཚོར་བ་བདེ་ཤུག་གི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་  
 འབྲས་བུ་དེ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་ནང་གི་ཤེས་པ་ལས་ཀྱང་སྒྲོང་གི་བྱུང་བར་དང་  
 འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བྱ་བ་བསྐྱབས་པ་ཞིག་ལ་ལས་ཞེས་མིང་གྲག་པ་ཞིག་དང་།  
 རྒྱ་རྒྱུན་མང་པོའི་ནང་ལས་ཞེས་མིང་དཔྱད་པས་ལ་ཞིག་བཟག་ནས་དེས་  
 འབྲས་བུ་མྱོང་གི་ཡོད། དེ་ལ་དཔྱད་པས་ལ་གྱི་བསམ་མཐོ་མང་པོ་ཞིག་གཏོང་བྱ་  
 ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་ལས་དེར་ཆེ་སྟོང་ལ་བསགས་པའི་ལས་ཤིག་ཆེ་སྟོང་ལ་སྒྲིབ་པ་སྟེ།

དཔེར་ན། ང་ཚོར་ཆ་མཆོན་ན། ཞིགས་པ་ལངས་མ་ཐག་ནས་བསམ་སྒོ་ཡག་པོ་  
ཞིག་བཏང་། ཀུན་སྒྲིང་ནམ་དག་ཅིག་འབྱེར་ན་ཉིན་དེར་སྦྱིད་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་ཡང་ཞིགས་པ་ལས་ཤིག་བསགས་པའི་འབྲས་བུ་ཉིན་དེ་རང་ལ་སྦྱིན་པ་  
ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཏེ་ལས་བརྗོད་ཆོག་པ་ཡིན། བྱེད་རང་ལོ་ན་གཞོན་པའི་སྐབས་དང་།  
ཆེ་སྟོད་ལ་སློབ་སྦྱོང་ཐོག་འབད་བཅོན་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཆེ་སྟོད་ལ་མི་ཡོན་ཏན་  
ཅན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་། དེར་སྐབས་ཡོན་ཏན་ཅན་བྱུང་ན་བསམ་སྒོ་གཏོང་ས་གཙོ་  
བོ་ནི་ལས་ཀ་ཡག་ས་ཞིག་དང་། རོང་ཆེ་བ། སྦྱིད་མན་ཡག་བ། དེའི་ཐོག་ཁང་པ་  
ཡག་པ་ཞིག་སུ་གྲུ་ནམས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱེད་ས་བཙོ་རྒྱ་ལས་སྒྲ་བ་ཞིག་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་  
བསམ་སྒོ་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ཆེ་སྟོད་ལ་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་  
བུ་ཡིན།

ཡང་བསམ་སྒོ་ཅུང་ཟད་གཏོང་ཐབས་གཏོང་མཁན་ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ན། ཆེ་  
སྟོད་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་དང་། སློབ་སྦྱོང་དེ་ཡང་སེམས་རྒྱུད་འདུལ་ཐབས་ཀྱི་ཐོག་  
ཏུ་འབྱེར་ནས་སེམས་དུལ་པོ་ཞིག་བྱུང་ན། བྱེད་རང་ཆེ་སྟོབ་བྲུ་དང་འཛིན་བྲུ་གཅིག་  
པ་ཡིན་བ། བྱིས་སུ་ཆེས་མཐོའི་མཐོ་སློབ་ཏུ་འདྲེས་སྦྱོང་མཉམ་དུ་བྱས་ཏེ་ལག་  
འབྱེར་ཐོབ་རྗེས་ལས་ཀ་ཆེན་པོ་ཞིག་རག་སྐབས། ལས་ཀ་རག་པའི་མི་དེ་སེམས་  
འབྲལ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ཏུ་འཆོ་བ་སྦྱེལ་མཁན་ཞིག་ཡོང་ཉིན་ཡོད། ཡང་ལས་ཀ་མ་རག་  
པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་སེམས་འབྲལ་གཏན་ནས་མེད་པ་འཆོ་བ་སྦྱིད་པོ་བྱས་ཏེ་སྦྱེལ་  
མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཏན་ཏན་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་གཉིས་ལ་ཁྱར་བར་དེ་ལྟར་ཡོང་བའི་རྒྱ་  
རྒྱུན་གང་གིས་བྱས་མིན་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན།



ཁ་སང་ལྷུས་པ་ལྟར་འབྱོར་ལྡན་ཡིན་པ། མིང་གྲགས་ཡོད་པ། དབང་ལྷགས་  
ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་སེམས་མ་སྦྱིད་པ་བྱས་ཏེ་སྡོད་པ་དང་། སྤུང་བ་དང་ཆང་  
ཨ་རག་འཐུང་ནས་སྡོད་དགོས་པ་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད། ཅིག་ཤོས་བྱ་བལ་གྱིས་འཆོ་  
བ་ལྟ་གོས་སྦྱོ་བའི་ཐོག་ནས་གནས་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་ནང་སྤང་སྤིང་གཉིན་དུ་ཤར་  
ནས་སྦྱིད་སྤང་ཁོ་ནའི་ཐོག་ཏུ་འཆོ་བ་སྦྱེལ་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན།  
ཁྱེད་རང་ཆོ་འཕྲོ་སྦྱོར་དེ་ཡང་ཕྱི་དངོས་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་སྦྱོར་སྦྱོང་དང་། ལང་  
སེམས་ཡར་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བའི་སྦྱོར་སྦྱོང་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་ཞིག་བྱུང་ན་མི་ཆེ་  
སྦྱིད་པ་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ཆེ་སྡོད་ལ་བསགས་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་ཆེ་སྤང་ལ་  
སྦྱིན་ཡོང་གི་ཡོད།

### གཞིས་བཞུགས་བོད་མིར་ལམ་སྟོན་གྱི་བཀའ་སློབ།

བཀའ་འདྲི། སྐབས་གནས་ཀྱི་འདུས་ལྷན་པ་སྤྱད་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྟུང་ལམ་དུ་  
ལྷ་རྒྱུད། ལྷར་བགས་རིགས་རྒྱན་སྦྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལྷང་དོར་གྱི་བཀའ་སློབ་སྦྱལ་བ་དེས་  
བོད་ནང་པན་ཐོགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་སོང་བས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ལྷ་རྒྱུད་དང་། ད་  
ལན་ཡང་བོད་ནང་པ་ཐུན་སྦྱོལ་དང་། དཔལ་འབྱོར་ལ་གཞོད་པའི་གྱི་མེ་མདའ་  
སོགས་དོ་སྤང་ཅུང་ཟད་ཀྱི་ད་བཞིན་པས། དེའི་ཐོག་བཀའ་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་  
སློབ་ཅིག་གནང་རོགས་ཞེས་ལྷ་རྒྱུད་ཡིན།

བཀའ་ལན། དེ་རིང་འདིར་བརྗོད་ཀྱང་ཆོག་ལ། གཙོ་བོ་རྗེས་སུ་དོར་གདན་དུ་  
མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཆེན་པོ་ཡོང་རྒྱུའི་སྐབས་དེར་བཤད་ཆོག་མ་གཞི་དོས་ནས་  
ནས་རྒྱན་འཆོ་བ་མེད་པ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས། གྱི་དང་མེ་མདའ་སོགས་ནི་འཆོ་བའི་

ལས་ཤིག་ཡིན། མ་གཞི་རྒྱ་ཆའི་འདུ་ཤེས་བཞག་ནས་གི་དང་མེ་མདའ་འདོགས་  
བ་ཡོང་གི་ཡོད། གཙོ་བོ་གི་དང་མེ་མདའི་ལས་ཀ་དེ་འཆེ་བའི་ལས་ཤིག་ཡིན། འཆེ་  
བ་བྱེད་རྒྱ་མེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས། གི་དང་མེ་མདའ་མི་དགོས་པ་གཞིར་བཞག་  
རེད། རང་སྤང་གི་དོན་དུ་ཡིན་ན་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན།

ཁ་ཉིན་རང་ BBC ནས་གོ་ཐོས་བྱུང་བ་ཞིག་ལ། ཟུང་ལ་རྟེ་ཤིའི་ལྟ་རྒྱུད་དུ་ཡོད་  
བའི་སྒྲིང་མཐོག་གི་ནགས་ཁོད་ནས་སྤང་ཅི་འདུ་བའི་དུས་ཤིག་ཡོད་ཅིང་། སྤང་ཅི་  
འདུ་སྐབས་ཏ་ལམ་ལོ་རེ་བཞིན་མི་བརྒྱུད་ཅུ་ཙམ་སྟག་གིས་ཟ་གི་ཡོད་འདུག དེ་  
ལས་སྟག་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ལ། ཁྱོ་ག་སྤང་ཅི་འདུ་བར་བྱིན་ཏེ་སྟག་གིས་བཟས་  
བའི་ནང་མི་བྱུང་མེད་སྟག་ལུས་དེར་མོའི་ཁྱོ་ག་སྟག་གིས་བཟས་པ་རེད་ཅེས་དམན་  
བར་བཅིས་ཏེ་མཐོང་རྒྱས་བས་དཀའ་ངལ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་བརྗོད་  
ཀྱི་འདུག དེའི་ཐོག་ཆོགས་པ་ཞིག་བཅུགས་ནས་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལུགས་  
བཞད་སོང་། སེམས་པ་ཏ་ཅང་སྐྱོ་པོ་བྱུང་། དེ་དག་སྤྱང་། རོས་རང་གི་སེམས་ནང་  
ས་གནས་དེར་སྐྱབས་ན་ཨང་། དེར་སྐྱབས་ཆེ་ཞེན་སྐྱལ་སོགས་ཀྱི་རོགས་རམ་བྱ་  
རྒྱ་ཞིག་མི་ཡོང་ངམ་སྟུང་བྱུང་། གནས་ཚུལ་དེ་ལ་མཆོན་ན། གི་དང་མེ་མདའ་  
དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད་འདུག དེ་མིན་གོ་མཆོན་ལ་དང་དོད་བྱས་ཏེ་བན་ཐོགས་  
གང་ཡང་མེད། ལྟག་བར་བོད་ནང་གོ་མཆོན་ལ་དོ་སྤང་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་དགོས་  
པ་གང་ཡང་མེད།

ང་ཞེས་པ་རྣམ་ཤེས་ལ་བཞག་ན་སྐྱོན་གང་ཡོད་དམ།

བཀའ་འདྲི། རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་དེ་སྐྱེ་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་བརྒྱུད་དེ་ཡོང་གི་

ཡོད་ཅིང་། དེར་བརྟེན་ང་ཞེས་པ་དེ་རྣམ་ཤེས་དེ་ལ་བཞག་ན་སྒྲིན་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་ང་ཡི་ལུས་ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟར། ང་ཆོད་སྒྲོ་རང་ག་ལ་བ་ང་ཡི་  
སེམས་ཞེས་པའི་ཆོག་ཅིག་སྟེབས་ཀྱི་ཡོད་ལ། ངག་ནས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།  
དེས་ན་བདག་སོ་རྒྱག་མཁན་དེ་ང་དང་། བདག་སོ་རྒྱག་ས་དེ་ང་ཡི་སེམས་བཅས་ང་  
དང་སེམས་གཉིས་ཐ་དད་ཏུ་ཡོད། ཁྱེད་རང་ལ་ཁག་མེད། ང་ཞེས་པ་དེ་ཕྱང་པོའི་  
གསེབ་ནས་ང་ཞེས་པ་ཞིག་དགོས་སོ་སྟེས་པའི་བྱུང་མཐའ་ཞིག་འདོད་ཕྱིན་ཆད་ལ།  
ང་ཡི་མཚན་གཞི་མཐར་གཏུགས་ན་མཚན་གཞིའི་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་སམ་ཀུན་  
གཞིའི་རྣམ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་ཡོད།

ལྷག་པར་སེམས་ཙམ་པ་ལྟ་བུ་མཐའ་མ་ལྟ་བུ་གསུལ་ནས་ཕྱང་མ་བསྟན་ཀུན་གཞི་  
ཞེས་ཐ་སྟད་སྦྱར་ཀྱི་ཡོད། གང་ལགས་ཤེ་ན། ཡིད་ཤེས་ཟག་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་  
ཕྱིན་པའི་གནས་སྐབས་ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་སྒྲོ་གཞི་ཡོང་གི་མི་འདུག གང་ཟག་  
དེར་ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་ཡོད་པས་ན། ཕྱང་མ་བསྟན་ཀུན་གཞི་ཞེས་པ་ཞིག་འདོད་  
ཀྱི་ཡོད།

གཞན་ཡང་ཀུན་གཞི་ཁས་མི་ལེན་པ་དག་གིས་ཀྱང་། གང་ཟག་གི་མཚན་  
གཞིར་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་འདྲོག་གི་ཡོད། གང་ཟག་གིས་མཚོན་པའི་ཆོས་གང་ཞིག་  
ཡིན་ནའང་དོན་ཀྱི་ངོས་ནས་མེད་པར་མིང་རྒྱང་བཏགས་ཡོད་ཙམ་འདོད་མཁན་ཀྱི་  
ལྟ་བུ་དེའི་ཐོག་ནས་བརྗོད་ན། གང་ཟག་ཅེས་པ་དེ་གང་ཟག་གདགས་གཞིའི་ཕྱང་  
པོའི་གསེབ་ནས་རྟེན་དགོས་དོན་མེད། དེས་ན་གང་ཟག་གི་མཚན་གཞིར་ཀུན་  
གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་། ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པ་སོགས་ཀྱང་མི་དགོས་པ་ཡིན།

ཡང་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། སེམས་དེ་ང་ལ་བཞག་ན།  
སེམས་ཀྱི་སྒོ་ལཱའི་ཤེས་པ་རྣམས་ང་ཡི་མཆོན་གཞིར་འཛོག་མི་ཐུབ་ཅིང་། དེ་དག་  
ནི་སྒོ་བྱར་བ་ཡིན་པས་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པའི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་མཆོན་  
གཞིའི་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ལ་འང་སད་དུས་  
གནས་སྐབས་ཀྱི་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་དེ་ནི་གཉིད་དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་མེད། དེས་  
ན་གང་ཟག་མེད་པར་འཛོག་དགོས་པར་འགྱུར་ཀྱི་ཡོད། མི་ལམ་ཀྱི་གནས་སྐབས་  
སུ་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པའི་རིམ་པ་གཅིག་ཡོད། གཉིད་འཁྱག་པོ་ཁྱུག་པའི་གནས་སྐབས་  
སུ་འང་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པའི་རིམ་པ་གཅིག་ཡོད། དེས་ན་གང་ཟག་གང་དུ་འཛོག་གམ།  
དེ་ཀུན་ལ་ཁུབ་པའི་ཤེས་པ་ཞེས་བརྗོད་དགོས་བྱུང་ན་ཡང་། ཤེས་པ་ལ་སྦྱར་བཏང་  
ཤེས་ཞེས་པའི་བྱ་བའི་ཆོག་ཅིག་ཡོད་སྟབས། ཤེས་པ་ལ་མངོན་གྱུར་ཡིན་དགོས་  
ཞེས་གསུང་མཐུན་ཡང་ཡོད། དེའི་དབང་དུ་བྱས་ན་གཉིད་འཁྱག་གི་གནས་སྐབས་  
སུ་ཤེས་པ་མངོན་གྱུར་བ་མེད། དེས་ན་གང་ཟག་ཏེ་ལམ་མེད་པ་འཛོག་དགོས་པ་  
ཡིན། དེ་མིན་བརྒྱལ་བའི་གནས་སྐབས་སུ་ཤེས་པ་མངོན་གྱུར་བ་མེད་པ་ཏེ་ཅང་  
གསལ་པོ་ཡིན། དེ་བཞིན་འཆི་བའི་གནས་སྐབས་སུ་ས་དང་། རྩ། མེ། རྒྱུད་། རྣམ་  
ཤེས། རྣམ་མཁའ་བཙས་དང་། རྣང་གི་རྣམ་མཁའ་ལ་འཛེགས་པ་བཞི་བཤད་སྐབས།  
ང་ཆོས་ད་ལྟ་ཉམས་སུ་སྤོང་བའི་གསལ་རིག་གི་ཤེས་པ་འདི་འགགས་ཟེན་པ་ཡིན།

སྤོང་པ་བཞི་མངོན་དུ་གྱུར་ནས་ཐམས་ཅད་སྤོང་པ་འོད་གསལ་མངོན་དུ་གྱུར་  
ནས་འོད་གསལ་དེ་འགག་རྒྱུ་ཡོད། འོད་གསལ་དེ་འགགས་ནས་ལྷགས་ལྷོག་གི་  
རགས་པ་སྒོ་བྱར་བའི་ཆོས་རྣམས་སྒྲིབས་ཡོང་གི་ཡོད། ཤེས་པའི་སྤོང་ནས་ང་ཞེས་

པ་དེ་བཞག་ན་འོད་གསལ་གྱི་སྒོ་དེ་འཛོག་དགོས་པ་ཡིན། འོད་གསལ་གྱི་སྒོ་དེ་ང་  
ལ་བཞག་ན། ང་ལགགས་པ་དང་། ང་འཆར་ཞེས་བརྗོད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱས་  
ན་བདེ་པོ་གཏན་ནས་མེད། དེས་ན་ང་ཞེས་པ་དེ་ཕུང་པོའི་ནང་ནས་རྟེན་རྒྱ་མེད་ལ།  
ཕུང་པོའི་ཕྱི་ནས་ཀྱང་རྟེན་རྒྱ་མེད། ང་ཞེས་པ་དེ་ཕུང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅན་  
ཞིག་རེད་ཅེས་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་སྒྲེབས་ཀྱི་ཡོད།

སྦྱིར་བཏང་གི་ཐ་སྙད་ལ། ཤེས་པའི་རྒྱད་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཞེས་  
གསུངས་སྐབས་གདགས་གཞི་གཙོ་བོ་ནི་ཤེས་པའི་རྒྱད་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་བསམ་སྒོ་  
གཏོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་གདགས་གཞི་དང་གདགས་ཆོས་གཉིས་འགལ་བ་ཡིན།  
དེས་ན་གདགས་གཞིའི་གསེབ་ནས་གདགས་ཆོས་དེ་བཞག་ན། ཉེ་བར་ལེན་པ་དང་  
ཉེ་བར་ལེན་པ་པོ་བྱ་བྱེད་གཅིག་ཏུ་ཐལ་བའི་སྒྲིན་ཡོད་པ་དབྱུང་ཅ་བ་ཤེས་རབ་  
ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།

བཀའ་འདྲི། ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་ཨན་སི་ཌན་གྱིས་མ་འོངས་པར་ཚན་  
རིག་མཉམ་དུ་དབྱང་མཉམ་གཤེན་བསྐྱེད་ནས་འགྲོ་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཡོད་ན་དེ་ནི་  
ནང་ཆོས་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེའི་ཐོག་གསུང་རོགས་གནང་།

བཀའ་ལན། ཁོང་གིས་གསུངས་པ་དེ་བདེན་པ་རེད།

ལྷ་མིའི་རྣམ་ཤེས་གཉིས་ལུས་ལ་ཇི་ལྟར་ཞུགས་སམ།

བཀའ་འདྲི། རིན་པོ་ཆེ་བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། གུས་པའི་དོགས་བྱིན། ལྷ་  
ཐེབས་སྐབས་མིའི་ལུས་པོར་ལྷའི་རྣམ་ཤེས་ཞུགས་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། ལུས་པོ་གཅིག་  
ལ་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཕུང་པོ་གཉིས་ཡོང་བ་དེ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་ངས་ཀྱང་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་མེད། ལྷ་ཁྱུགས་རྒྱ་ནི་འདུག  
ལྷ་ཁྱུགས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཆོས་རྗེའི་བསམ་སྒྲུབ་དེ་ཡང་སྐབས་རེ་ལྟར་ཅམ་རེ་  
ཡོང་གི་ཡོད་པ་སྤར་ནས་ཤོད་རྒྱན་དུ་ཡོད། དེས་ན་ནམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་ཅ་རྒྱུ་གཅིག་  
གི་ཐོག་ཤེས་པ་གཉིས་བརྟེན་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་གནས་སྐབས་དེར་ལྷ་ཡི་ཅ་མེད་  
ཀྱང་ལྷ་ཡི་ལུས་སྤྲ་བ་ཁྱུགས་ཀྱི་ཡོད་མེད་སྟོར་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་གསལ་ཁ་མི་  
འདུག སྤར་ནས་ངོས་ཀྱི་ངོ་ཤེས་ཁེ་ཏའི་མི་ཞིག་ཡོད། ཁོང་གྲོག་བརྟན་བཟོ་སྦྱར་  
བ་རེད། ཁོང་ནས་དེའི་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག དེ་ཡག་  
པོ་འདུག འོན་ཀྱང་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པར་སྡོན་ལ་ཆོས་སྦྱོང་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་འཁྲོལ་  
དགོས་ཞེས་བརྗོད་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་བརྗོད་དགོས་དོན་ནི། ཆོས་སྦྱོང་རྣམས་ཀྱིས་  
བཀའ་འཁྲོལ་མོས་མཐུན་མེད་ན། ཁོས་གྲོག་བརྟན་པར་ལེན་བྱེད་པར་བྱིན་ན། མགོ་  
ལ་དབྱུག་པ་རག་ཉན་ཡོད། དེ་རྗེས་ཉམས་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་བྱུང་མེད།

དེར་སྐབས་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ནས་མི་གྲོངས་རྗེས་བདུན་གཅིག་གཉིས་དང་།  
བདུན་ཐག་བཞི་ལྷ་ཅམ་སྤང་པོ་མ་རྟིང་པར་བསྐད་པ་སྟེ། བོད་སྐད་ཀྱི་ཐ་སྙད་ལ་  
ཐུགས་དམ་ལ་བཞུགས་ཞེས་པའི་ཐོག་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པའི་ལས་འགུལ་ཞིག་  
འགོ་བཙུགས་ཡོད། རིས་བཞིན་ལྷ་ཁྱུགས་ཞེས་པ་གང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་།  
དེ་ཡང་ཁྲུང་ཅ་ལ་འགྱུར་བ་རྗེས་ལྟོ་མིན་ཀྱི་རིགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱ་ཏན་  
ཏན་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་མིན་ངོས་ནས་ཐག་ཆོད་པ་གསལ་པོ་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག  
མི་འདྲ་བ་གཅིག་ཡོད་ཐག་ཆོད་རེད། ནམ་རྒྱུན་ཆོས་རྗེ་ར་ཆོ་དང་ཐུག་སྐབས་ཏ་  
ཅང་ཉམ་རྒྱུང་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ལྷ་ཐེབས་རྗེས་ཏ་ཅང་རྗེག་པོ་བྱེད་

པའང་ཡོང་གི་འདུག དེ་ལྟ་བུ་ཆོས་རྒྱུ་ཆེས་པལ་ཆེར་འབྲས་མི་ཐུབ་པ་ཡིན།

ཡང་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་དེ་འབྲས་ཡོད། སྤར་རོས་རང་ཁམས་ཁུལ་དུ་བསྐྱོད་སྐབས། དཀར་མཛེས་དགོན་དུ་གནས་ཆུང་ཆོས་སྐྱོང་ཡིན་ཞེས་ལྟ་ཐེབས་མཁན་ཞིག་འདུག ལྟ་སའི་གནས་ཆུང་དེ་ཡིན་ན་ཁ་བཏགས་ངའི་ལག་ཏུ་སྐྱོད་པ་ལས་སྟེ་ལ་གཡོགས་སྟོལ་མེད། ང་དཀར་མཛེས་དགོན་དུ་བསྐྱོད་སྐབས། གནས་ཆུང་ཡིན་ཞེས་ལྟ་གཅིག་ཕུ་རྒྱག་བཞིན་ཁ་བཏགས་ངའི་སྟེ་ལ་གཡོག་པར་སྟེབས་བྱུང་བས། ལྟ་སའི་གནས་ཆུང་ར་རྒྱུས་ཡོད་རེད། གནས་ཆུང་གཅིག་པ་ཡིན་ན་འདི་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད་སྟེ་བྱུང་། དེ་གཅིག་ཡིན།

ཡང་ལྟོག་རོ་དགོན་དུ་འུགས་ལྷན་རེད་ཅེས་ལྟ་ཐེབས་མཁན་ཞིག་འདུག ལྟ་ཐེབས་བཞིན་དུ་ངའི་མདུན་དུ་ཡོང་སྟེ་ཁ་བཏགས་དང་མཐུལ་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་བྱས་བྱུང་། སྐབས་དེ་འབྲ་ཞིག་ཏུ་མགོན་གཉེར་ཆེ་མོ་པ་ལྟ་བུ་གསུམ་ཁྲིའི་ཉེ་འཁྲིས་སུ་ཅུང་ཟད་མངོན་གསལ་དོད་པོའི་ཐོག་ཐེབས་བྱུང་བས། ལྟ་དེ་ང་ལ་མ་ཞེད་པར་མགོན་གཉེར་ཆེ་མོར་ཞེད་ཐག་ཆོད་ནས་ཟད་དེ་ཁུ་སོང་། རྒྱུ་སུ་མགོན་གཉེར་ཆེ་མོར་གང་ཞིག་བྱས་མིན་སྐད་ལ་བྲིས་པར། ཁ་སང་ཆོས་རྒྱུ་དེར་མགོན་གཉེར་ཆེ་མོ་བས་ཆོགས་གཏམ་ཞིག་བཏང་བ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག དེར་བརྟེན་ཁ་སང་ཆོས་རྒྱུ་ཆེར་ཆོགས་གཏམ་བཏང་བའི་རྒྱུ་ཀྱིས་དེ་རིང་ལྟ་ཐེབས་སྐབས་ལྟུལ་བ་རིན་པོ་ཆེར་མ་ཞེད་པར་མགོན་གཉེར་ཆེ་མོར་ཞེད་པ་རེད། དེ་ལ་ཅུང་ཟད་རབ་རིབ་ཅིག་ཡོད་པའི་རྟགས་ཤིག་འདུག

ཡང་ལྟུལ་དབང་ལྟ་བུ་ཆེན་པོའི་གསུང་ནང་འདི་ལྟར་གསལ་ཡོད། ཉིན་ཞིག་

ལྷ་མེའུ་མཁན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལོ་གསར་གྱི་སྐབས་སུ་ལྷ་མེའུ་ཤིང་། སྐབས་  
དེར་ལོ་གསར་གྱི་ལུག་མགོ་བསྐྱེད་ཡོད་སྐབས། ལྷ་ས་ལུང་བརྒྱབ་སྟེ་ལུག་མགོ་  
དེའི་རའི་རྟེན་གཞིར་སྟོང་ཅེས་བཞོད་པ་དང་། ལྷ་ཡལ་རྗེས་ལྷ་གཡོག་རྒྱལ་མཁན་  
ནམས་བསྐྱེད་གསོག་རྒྱལ་རྒྱུར་མགོ་འཁོར་ནས་ལུག་མགོ་དེ་སྟོང་རྒྱུ་མ་བྱུང་བར་  
ལུས་པ་དང་། རྒྱ་བཞེན་དེ་ཉིད་ལུག་མགོ་མ་སྟོང་བར་ལོག་མ་ཕྱིན་པར་སྐྱེད་ནས་  
བསྐྱེད་པ་དང་། གང་འཆམས་ལུ་ཐུག་སྟེ་ལུག་མགོ་དེ་སྟོང་ཆ་འདྲ་མི་འདུག་གས་  
ཞེས་བཞོད་ཡོད། དེ་རིགས་ནི་རྩུབ་མ་ཡིན།

ཡང་ར་རྒྱུང་དུའི་སྐབས་སུ་མཁན་པོ་དམ་པས་གསུངས་པའི་སྐྱུང་ཞིག་ལ། བ་  
ལྷ་མེའུ་མཁན་ཞིག་ལ་བྱ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། བ་ཕྱོངས་ཁར་བུས་པ་དེར་བྱེད་རང་སྐྱུ་  
བཞེན་ཡིན་པ་ལྷར་ལྷ་མེའུ་གྱི་ཡོད། བྱེད་རང་ཕྱོངས་ན་ར་རི་ལྷར་བྱེད་དགོས་མིན་  
པ་ལ་སྟོང་ཆ་བྲིས་པར། བ་དེས་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད། ལྷ་མེའུ་སྐབས་ཀྱང་པའི་  
ཅེ་མོ་བཙུགས་ནས་ཉིང་པ་ཡར་བཟུག་ནས་རྒྱུན་རིང་ཙམ་བསྐྱེད་ན་དཔུས་མོ་  
འདར་འཁྲུག་འཁྲུག་བྱེད་ཀྱི་རེད། སྟོས་དཀར་མང་ཙམ་བདུག་ན་ཨ་གཏོང་རྒྱལ་གི་  
རེད། དེ་རྗེས་ལྷ་མེའུ་ཁུལ་གྱིས་གང་བྱུང་མ་བྱུང་མང་ཙམ་བཞེད་ན་འགའ་ཞིག་  
ཐེགས་འཕྲོ་གི་རེད་ཅེས་བཞོད་ཡོད། དེ་ལྷ་དུའི་ལྷ་མེའུ་མཁན་ཡང་ཡོད། དེ་  
རིགས་ནི་རྩུབ་མ་རེད། མི་ལ་མགོ་སྟོར་བཏང་བ་དང་རྩུབ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཆོ་ར་  
ཆོས་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པ་བྱེད་དགོས།

སྐར་ལྒྱལ་མཆོག་ལྷ་བ་ཆེན་པོའི་སྐྱུ་དུས་སུ་ཕྱེ་སྟོང་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཆོས་  
གནས་རྒྱུ་མེའུ་ཁུལ་ཉེ་སྐྱུན་འདྲིན་གཏོང་སྐབས། གནས་ཚུལ་གལ་ཆའི་



རིགས་ཡིན་ན་དབུ་ཚྭ་གདམས་སྤྱི་གཙུག་ཏུ་བརྟག་དབུང་གནང་གི་ཡོད། དེ་  
ཡང་དོ་རྩེ་གཤམ་ལྷན་རོམ་ལེབས་སྐབས། སྤྱི་གཙུག་ཏུ་དོ་རྩེ་རྒྱ་གམ་ཞིག་གསལ་  
ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཤོད་སྟོལ་འདུག དེ་ལྟར་སྤེ་སྤྱི་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཆོས་གནད་དོན་  
གལ་ཆེད་རིགས་ལྷ་སྐབས། དབུ་ཚྭ་གདམས་སྤྱི་གཙུག་ཏུ་དོ་རྩེ་རྒྱ་གམ་  
གསལ་བའི་སྐབས་སུ་གནས་ཚུལ་གལ་ཆེད་རིགས་ལྷ་བ་དང་། དོ་རྩེ་རྒྱ་གམ་མི་  
གསལ་བའི་སྐབས་སུ་གནས་ཚུལ་གལ་ཆེད་རིགས་མི་ལྷ་བ་བཅས་གནང་གི་ཡོད།  
དེ་ནི་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པ་ཞིག་དང་། དཀྱའ་མཐུག་འཕེར་བའི་བརྟག་དབུང་བྱས་  
ནས་འགྲོ་གི་ཡོད།

### མཐོ་སྟོབ་ཀྱི་སྐབས་སུ་བྱང་སེམས་ཉམས་ལེན་བྱེད་ལུགས།

བཀའ་འདྲི། གུས་མེད་མིང་ལ་ཆོས་སྤྱིད་སྟོལ་མ་ལྷ་ཡི་ཡོད། གུས་མོ་གོ་མི་མ་  
སྤྱི་ཡའི་མཐོ་རིམ་སྟོབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཡིན། གུས་མེད་བཀའ་འདྲི་གཙོ་བོ་ནི། བྱང་  
ཆུབ་སེམས་ཉམས་ལེན་བྱ་དགོས་པ་གལ་ཆེར་གསུངས་པ་ལྟར། ང་ཆོ་མཐོ་རིམ་  
སྟོབ་མ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་མཐོ་རིམ་སྟོབ་གྲའི་སྟོབ་ཆོན་དང་མཉམ་དུ་བྱང་ཆུབ་  
སེམས་ཉམས་ལེན་རྒྱུ་བྱ་དགོས་སམ།

བཀའ་ལན། བས་རྒྱུན་ངས་ནང་བའི་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་སྐབས་ནི་དང་པ་གཅིག་ལུ་  
མིན་པར་མེད་རྣམ་དབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་སེམས་ཁམས་ལ་འགྱུར་  
བ་གཏོང་རྒྱ་དེ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ནང་བའི་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་སྐབས་ཤིག་  
རེད། དེར་བརྟེན་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་།

དགེ་སྟོང་དག་གམ་མཁས་རྣམས་ཀྱིས། །

བསྐྱེད་པ་བཅད་བཅར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ།

ལེགས་པར་བརྟག་ལ་ང་ཡི་བཀལ།

སྒྲངས་བར་བྱ་ཡི་གྲུས་ཕྱིར་མིན།

ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ནི་དེང་དུས་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། དེ་བས་  
ན་ང་ཆོས་སློབ་སྦྱོང་ཆ་ཆ་ང་བ་ཞིག་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་ཉོན་མོངས་ལ་གཉེན་པོ་  
བསྟེན་དགོས་པ་རེད། དེང་སང་དབྱིན་ཇིའི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ནང་ཆོས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་  
ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་བས་ན་ཐོག་མར་སློབ་སྦྱོང་བྱ་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ང་ཆོ་  
བོད་རིགས་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་དེང་དུས་དང་རྗེས་མཐུན་པའི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་  
པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། འོན་  
ཀྱང་ཤེས་ཡོན་དེ་དག་གེད་སྦྱོད་གཏོང་མཁན་གྱི་མི་དེར་བཟང་སྦྱོད་ཀྱི་འགན་ཁིའི་  
འདུ་ཤེས་ཡོད་ན་ཕྱིའི་ཤེས་ཡོན་དེ་ཅུ་མེད་ཀྱང་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱེད་  
ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་ཡོན་དེ་དག་གེད་སྦྱོད་གཏོང་མཁན་གྱི་མིའི་སེམས་ཁམས་ལ་  
བཟང་སྦྱོད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མེད་ན་ཁྱིམ་ས་ལུགས་དང་དཔལ་འབྱོར་སོགས་ཀྱི་ལམ་  
ལུགས་འདི་དག་ག་ཆོད་ཡག་པོ་ཡོད་རུང་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་མེད། དེང་སང་  
དཔལ་འབྱོར་ལམ་ལུགས་ཡག་པོ་ཡོད་རུང་ནང་སེམས་ཀྱི་བཟང་སྦྱོད་ཞན་པའི་  
ཤེས་ཀྱིས་དབུལ་ལྷག་གི་བྱེད་པར་ཆེན་པོ་ཞོར་ཡོད། དེང་སང་ལྷག་པོའི་གངས་  
ཆོད་རེ་བཞིན་དུ་འཕེལ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་དབུལ་པོའི་རིགས་རྣམས་དབུལ་པོ་རང་ལ་  
བསྐྱད་ཡོད།

དཔེར་ན་ཨ་རི་ལ་ཆ་བཞག་ན་ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་ལུང་པ་ཞིག་རེད། ལྷག་པོའི་

གངས་ཚད་འཕར་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་དབུལ་པོའི་རིགས་རྣམས་དབུལ་པོ་རང་ལ་  
བསྐད་ཡོད། ཨ་རིའི་རྒྱལ་ས་ཕ་ཞིང་གོན་གྱི་མཐའ་སྐྱོར་དུ་དབུལ་པོ་མང་པོ་ཡོད། ཉེ་  
འཆར་ངོས་ནི་འུ་ཡོག་གི་ཆོག་པ་འདྲེ་ཞིག་ལ་བཅར་རྒྱ་བྱུང་། སྐབས་དེ་དུས་ནི་འུ་  
ཡོག་སྤྱི་ཁབ་པས་བརྗོད་རྒྱུ་ལྟར་འུ་ཡོག་ཏུ་ཉག་པར་མི་གསོད་གྲོད་གཞི་རེ་ཐོན་གྱི་  
ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་བྱུང་ལ། མདང་དགོང་ས་ཆ་ཞིག་ཏུ་མི་གསོད་གྲོད་གཞི་བྱུང་བ་ལ་  
བརྟེན་ནས་གཉིད་ཀྱང་ཡག་པོ་ཞིག་ཁྱག་མ་བྱུང་ཚུལ་བརྗོད་བྱུང་།

རྒྱ་ནག་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་གཞི་ཅ་སྤྱི་ཆོག་པ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དེ་  
ཉ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་ལག་བསྟར་བྱེད་མཁན་གྱི་ཞན་ཆའི་སྟེང་ནས་ཕྱོགས་  
ཐམས་ཅད་དུ་རུལ་སྤངས་ཀྱི་གནད་དོན་ལྟག་གི་ཡོད། དེར་སང་འཛམ་གླིང་ནང་  
མིས་བཅོས་པའི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་ཕྱིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་  
མ་འདྲང་བས་མིན་པར་ནང་སེམས་ཀྱི་བཟང་སྲོད་ཉུང་བྲགས་པས་རེད། དེར་བརྟེན་  
ང་ཆོ་ཆང་མས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་ལ་དོ་སྣང་སྤྱད་དགོས་པ་རེད། ཕྱིའི་ཤེས་ཡོན་  
གཅིག་ཕུ་ཡོད་པ་ཅ་མ་ལ་ཉ་ལས་རྒྱ་མེད། ཕྱིའི་ཤེས་ཡོན་ནི་ལག་ཆ་ལྟ་བུ་དང་།  
ནང་སེམས་ཀྱི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་ནི་ལག་ཆ་དེ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་  
ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། དེ་བས་ན་སེམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཆ་ཆང་ཞིག་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་  
སེམས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱུ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

གནའ་དང་གི་ཤེས་བྱ་ཞེས་པ་གང་དག་ལ་གོ་དགོས་སམ།

བཀའ་འདྲི། ཡགོང་ས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་མཆོག་པོ་ད་གངས་ཅན་སྡོངས་སུ་  
མགྲོགས་ནས་སྤྱར་དུ་མེབས་བྱས་པའི་སྟོན་འདུན་ཞུ་རྒྱུ་དང་། གུས་པའི་འོ་བ་ནི་

ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་དེ་ཙམ་མེད། ང་ཆོ་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་དང་འབྲེལ་  
བ་ཡོད་སྟབས། ཡུལ་བ་གང་གི་ཐུགས་དགོངས་སུ་ཡོད་པ་ལྟར། མ་འོངས་པའི་  
སོན་ཅ་རྣམས་གནའ་དེང་གི་ཤེས་བྱ་བྱུང་འབྲེལ་ཡོད་ན། འདབ་གཤོག་གཉིས་ལྟན་  
ཀྱི་སློབ་སྦྱོལ་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་དེང་དུས་  
ཀྱི་ཤེས་བྱ་ལ་ཆོན་རིག་དང་། འབྲེལ་ཆས་ཀྱི་རིགས། གནའ་བོའི་རིག་གནས་ནི་  
སློལ་རྒྱུ་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་གནའ་བོའི་ཤེས་ཡོན་དེ་  
ནང་ཆོས་ལ་གོ་དགོས་སམ། ཡང་ན་རིག་གཞུང་དང་ཆས་གོས་ཆ་ལུགས་ལ་གོ་  
དགོས་སམ། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ང་ཆོའི་གཞི་རིམ་སློབ་བྱ་ཁག་ཏུ་སློལ་རྒྱུ་ཀྱི་རིག་  
གནས་དང་། བོད་ཀྱི་རིག་གནས། ནང་ཆོས་སོགས་གང་ཞིག་བསྐྱབས་ཀྱང་མ་ཐུན་  
རྒྱུ་འདྲིམས་དཀའ་བས་གནའ་དེང་གི་ཤེས་བྱ་སྦྱང་བ་ལ་གཞི་རིམ་ནས་ཆ་རྒྱུ་  
དེ་ཙམ་མེད་པས་དེའི་ཐོག་ལམ་སྟོན་ཞིག་གནང་རོགས་ལུ།

བཀའ་ལན། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་། བོད་ཀྱི་གོམས་གཤིས་ཞེས་བརྗོད་ན།  
ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ནི་བོད་  
ཀྱི་ནང་ཆོས་ཀྱིས་ཤུགས་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་ངས་  
ནམ་རྒྱུན་ནང་པའི་རིག་གཞུང་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ནང་ཆོས་ནི་སོ་སོ་སོས་བྱེད་  
དགོས་པ་ཞིག་རེད། ནང་པའི་རིག་གཞུང་ནི་སྤྱི་ཆོགས་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་  
པ་ཞིག་ཡིན། ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གཞུང་ཞེས་བརྗོད་ན་ནང་ཆོས་དང་  
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་སློས་མ་དགོས་ཤིང་། སྤྱིར་བཏང་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟ་  
དང་། རིག་གནས་རྒྱུང་བ་ལྟ་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཐོག་མའི་རིག་པ་དེ་རྒྱ་གར་ནས་ལེན་

བ་ཞིག་ཡིན། གནའ་པོའི་རིག་གནས་ནང་དུ་བཅུ་ལྔ་པ་རིག་གནས་ཆང་མ་ཚུད་ཡོད།  
དེ་ཡང་རིག་གནས་བཅུ་ནི་བཟོ་རིག་པ་དང་། གསོ་བ་རིག་པ། སྤྲ་རིག་པ། ཆང་  
མ་རིག་པ། ནང་དོན་རིག་པ་བཅས་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟ་དང་། བཟོ་རིག་པའི་ནང་དུ་  
ང་ཆོའི་སྟོན་གྱི་བཟོ་རིག་པ་པལ་མོ་ཆེ་ཆོས་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོ་ཡིན།  
འོན་ཀྱང་བཟོ་རིག་པའི་ནང་དུ་དེང་དུས་ཀྱི་འབྲུལ་ལས་ལག་རྩལ་རིགས་རྣམས་  
འདིའི་ནང་སླེབས་ཆོག་པ་ལྟ་བུ་འདུག། སྤྲ་རིག་གནས་ལྟར་བྱེ་བའི་བཟོ་རིག་པ་  
ཞེས་བརྗོད་ན། དེང་གི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་མཆོན་བཟོ་ལས་ཆང་མ་འདིའི་ནང་སླེབས་  
ཐུབ་པ་ཡིན། བཟོ་རིག་པ་ཉ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།

ནང་དོན་རིག་པ་ཞེས་བརྗོད་ན། སེམས་ལ་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་རྒྱ་ཞིག་དང་།  
སེམས་ཀྱི་ Moral ethic ཉི་ལ་རབས་བཟང་སྟོན། ཡོང་བ་དེ་གཙོ་བོ་ཆགས་ཡོད།  
ཆང་མ་རིག་པ་ནི་བཟོ་རིག་གི་ཁོངས་སུ་འདུ་ཐུབ་ལ། དེ་ནི་རྒྱ་མཚན་ལ་དབྱེད་དེ་  
བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགྲོ་བ་ནི་ཆང་མ་རིག་པ་ཡིན། དེས་ན་ཆང་མར་འགྲོ་ཐུབ་  
བ་ཞིག་ཡིན། དེ་མིན་སྟན་ངག་དང་། མངོན་བརྗོད། ཐེན་སྟོན། རྣོས་གད། རྣོས་ཅིས་  
བཅས་ལ་རིག་གནས་རྒྱུད་བ་ལྟ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ཤེས་ཡོན་མཁས་པ་  
རྣམས་ནས་གོ་བསྐྱར་དང་ལམ་སྟོན་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་ལས་ངོས་  
ནས་ཞིབ་ཁྲ་མི་ཤེས།

## དུས་གསུམ་ཞེས་པ་གཞི་གང་ལ་བརྟེན་ནས་འདྲི་གསུམ།

བཀའ་འདྲི། སྟོང་ཉིད་སྟོང་རྗེ་བྱང་དུ་འདུག་པའི་ལམ། །ཆེས་ཆེར་གསལ་  
མངོན་གངས་ཅན་བསྟན་འགྲོའི་མགོན། །ཕྱག་ན་བརྗོད་བསྟན་འདྲིན་རྒྱ་མཆོ་

ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཞེད་དོན་ལྷན་གྲུབ་ཤོག །ཅེས་བསྟོད་ཐུག་སྡོན་ཏུ་  
བཏང་སྟེ། ཡཔོང་ས་མཆོག་ལ་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ནི། མི་རྟག་པའི་དངོས་སོ་ཐམས་  
ཅད་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འཇིག་ཅིང་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།  
དེ་ཡང་སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་འགག་པས་ད་ལྟ་བ་ཡང་འཛོག་མི་སྲུབ་ལ། དེས་ན་ད་ལྟ་བར་  
བསྟོས་ནས་བཞག་པའི་དུས་མ་འོངས་པ་དང་། འདས་པ་གཉིས་ཀ་འཛོག་མི་སྲུབ་  
པས། དུས་གསུམ་ཞེས་བ་དེ་གཞི་གང་ལ་བརྟེན་ནས་འཛོག་དགོས་སམ།

བཀའ་ལན། བཏགས་དོན་བཅའ་ན་དུས་གསུམ་ལྟ་བུ་དེ་ཉིད་ཀྱང་རྟེན་རྒྱ་  
མེད། བཏགས་དོན་མ་བཅའ་བའམ། མ་བརྟག་མ་དབྱེད་པར་གྲགས་པའི་ངོས་ནས་  
ད་ལྟ་བ་འཛོག་སྲུབ་པ་ཡིན། ད་ལྟ་བའི་ལོ་ཡང་འཛོག་སྲུབ། ད་ལྟ་བའི་ལོ་བཅའ་ན་ད་  
ལྟ་བའི་ལྷ་བ་འདི་ཡིན་ལ། ད་ལྟ་བའི་ལྷ་བ་བཅའ་ན་ད་ལྟ་བའི་ཞག་དང་། ད་ལྟ་བའི་  
ཞག་གི་རྩ་ཆོད་ཉི་ཤུ་ཅ་བཞི་བཅའ་ན་ད་ལྟ་བའི་རྩ་ཆོད་འདི་ཡིན། ད་ལྟ་བའི་རྩ་ཆོད་  
བཅའ་ན་སྐར་མའི་ཐོག་ཏུ་འབྲོད་གོས་ལ། ད་ལྟ་བའི་སྐར་མ་བཅའ་ན་ད་ལྟ་བའི་སྐར་མའི་  
ཐོག་ཏུ་འབྲོད་གོས་པ་ཡིན། སྐར་མ་ནི་ག་དུས་ཡིན་ཡང་འགྱུར་འབྲོག་པ་ཞིག་སྟེ། སྐར་  
ཆ་བྱེད་ཀ་འདས་པ་དང་། སྐར་མ་བྱེད་ཀ་མ་འོངས་པ་ཡིན། དེས་ན་ད་ལྟ་བ་རྟེན་རྒྱ་  
མེད། ད་ལྟ་བ་མེད་ན་ད་ལྟ་བ་བསྟོས་པའི་འདས་མ་འོངས་གཉིས་ཀྱང་འཛོག་མི་སྲུབ།  
དེ་ནི་བཏགས་དོན་བཅའ་བའི་དོན་ཡིན་པས་རྟེན་རྒྱ་མེད།

ཐོད་མིས་ད་ལྟ་ནས་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་སམ།

བཀའ་འདི། ཡཔོང་ས་མཆོག་མ་བཞུགས་ན་སྟོགས་མང་སོ་ཞིག་ནས་ཐོད་  
པར་དཀའ་ངལ་འབྱུང་དེས་པར་སོང་། ང་ཆོས་དེའི་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་རི་

ལྷར་བྱ་དགོས་མིན་དང་། ལགོང་ས་མཆོག་དཀོན་མཆོག་གཅིག་གི་ཕྱ་མེད་པར་སེམས་  
ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆེད་དུ་རྒྱན་རིང་ལོད་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། རོས་རང་རྒྱུད་དུ་འཁོར་ནས་དཀོན་ལམ་ལུགས་རྟེན་པར་ཞན་ཆ་  
ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་བྱུང་། དེ་ནས་མི་འགྲུངས་པར་རོས་ནས་བྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ལོར་  
ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་ཁུངས་ཤིང་། བྱི་ལོ་ ༡༩༥༣ ལོར་ངས་ལེགས་བཅོས་འགའ་  
ཞིག་གཏོང་རྒྱ་བྱས་པ་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་གནས་སྐྱེད་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱན་པས་  
ལམ་རྟེན་བྱུང་མེད། བྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོའི་ལྷ་པ་ ༩ པར་རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་ཞིང་། དེ་  
ནས་བྱི་ལོ་ ༡༩༦༠ ལོར་དཀོས་མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་ཐོག་ལས་ཀ་བྱས་པ་རེད།  
ལོ་ངོ་བཅུ་གེ་བྱི་ལོ་ ༡༩༧༡ ལོར་དཀོས་མང་མོས་ལོས་བསྐྱེད་ལམ་ནས་བཀའ་  
ལྷན་ཁྲི་བ་བདམས་ཐོན་བྱུང་བ་རེད། དེ་ནས་བཅུ་དང་ལྷན་པོ་ལྷན་ཀྱི་རྣམ་པའི་  
ཐོག་ནས་བསྐྱེད་པ་ཡིན། ལོ་བཅུ་འདས་རྗེས་ངས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གན་ཡོལ་ཆ་ཆང་ཞུ་  
རྒྱུའི་དུས་ལ་བབ་པ་ཤིས་བྱུང་། ད་དུང་རྒྱ་མཆོན་གཞན་ཞིག་ཡོད། རྣམ་རྒྱན་ངས་  
དེའི་སྐོར་ལ་ངེ་བ་གཏོང་མཁན་ཆོར་ཆོས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་དང་ཆབ་སྲིད་དབུ་ཁྲིད་  
གཉིས་ཁ་ཁག་བཟོ་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

ངས་ནས་རྒྱན་འདི་ལྷར་བཞག་ཀྱི་འདུག་རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་མོའི་ལམ་ལུགས་དེ་  
ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཡིན་ཅུང་། དེ་ནི་དུས་ལས་ཡོལ་ཟེན་པ་ཞིག་རེད། ཉེ་དུས་ངས་  
གསར་འགོད་པ་འགའ་ཞིག་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པ་ཡིན། དེའི་ནང་ཨིང་ལན་ནས་  
ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་ངས་ཅེད་མོ་དང་སྐྱགས་ནས་ཨིན་ལན་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱུད་ཀྱི་  
ནང་མིར་རོས་ནས་གུས་བཀྲར་ཞུ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། དེའི་ལམ་ལུགས་ནི་དུས་ལས་

ཡོལ་ཟེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་བརྗོད་པ་ཡིན། ངས་གཞན་ལ་ཆོས་དང་ཆབ་སྲིད་གཉིས་ངེས་པར་དུ་ཐ་དད་བཅོ་དགོས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱང་། རོན་དུ་ང་རང་ཆོས་དང་ཆབ་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་ཡིན་པར་བརྟེན། མི་གཞན་གྱིས་ཁྲིད་རང་ག་རེ་བྱས་ནས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་འགན་ཁུར་གྱི་ཡོད་དམ་ཅེས་དྲིས་ན། ང་ཁ་ཞེ་མ་མ་ཐུན་པ་ཆགས་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ངོས་ནས་ག་དུས་ཡིན་རུང་ཁ་ཞེ་མ་མ་ཐུན་པའི་རིགས་ལ་སློན་བརྗོད་བྱེད་གྱི་ཡོད། གཞུང་མང་པོ་ཞིག་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱ་ནག་དམར་པོའི་སྲིད་གཞུང་དག་ཁ་བ་ཤད་དང་ལག་ལེན་གཉིས་མ་ཐུན་གྱི་མེད། ང་བདེན་པ་དང་བྱང་པོ་སོགས་ལ་ཡིད་ཆེས་གཙང་མ་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྲ་བྱི་མ་གཏོགས་ལམ་ལུགས་འདི་ནི་འཇུག་བ་འགྲོ་ངེས་པ་ཞིག་དང་། མཐུག་ཇོགས་ངེས་པ་ཞིག་རེད། དེར་བརྟེན་ངས་ད་ལྟའི་དུས་ཆོད་འདི་ནི་དུས་ལ་བབ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མཐོང་བྱུང་།

ཡུལ་པ་བསྐྱེད་དང་པོ་དང་གཉིས་པ། གསུམ་པ། བཞི་པ་བཅས་ནི་ཆོས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་གཅིག་ཤུའི་ཐོག་ཕྱག་ལས་གནང་ཞིང་། ཡུལ་པ་ལྔ་པ་ནས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་འཁུར་བཞེས་པ་རེད། དེ་བས་ན་ཡགོང་ས་ཡུལ་པ་བཅུ་བཞི་པ་ནས་ཡུལ་པ་སྐྱེད་དང་པོ་ཆོས་ག་རེ་གནང་བ་ལྟར་ཆོས་ཕྱོགས་གཅིག་ཤུའི་ཐོག་ཉམས་ལེན་གཙོ་བོ་བྱས་ནས་འགྲོ་རྒྱུ་རེད། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་འཁུར་ཡོངས་ཇོགས་མང་གཙོ་འོས་བསྐྱེད་ལམ་ནས་བདམས་ཐོན་བྱུང་བའི་མི་སྣ་དེས་འབྲེང་དགོས་པ་རེད། ལོ་སློན་མའི་ནང་ནི་ཉིང་དུ་འགྲོ་སྐབས་ངོས་ནས་འཛམ་གླིང་འདི་འཛམ་གླིང་གི་མི་མང་ལ་བདག་པ་ལས་གཞན་སྲིད་གཞུང་སུ་གང་ལ་འད་བདག་མེད་པར་བརྗོད་



བ་ཡིན་ལ། ཉེ་འཆར་གསུམ་བཅུའི་དུས་དྲན་ཐོག་ཏུ་འང་ངས་རྒྱ་ནག་དེ་རྒྱ་ནག་མི་  
མང་ཆོར་བདག་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་ཡང་རྒྱ་གར་གྱི་མི་  
མང་ལ་བདག་པ་ཞིག་ཡིན།

དེར་བརྟེན་ལས་ཡག་ཤོས་ནི་འོས་བསྐྱའི་ལམ་ནས་བདམས་ཐོན་བྱུང་བའི་མི་  
སྣ་དེ་དག་གིས་མི་མང་ལ་འགན་འཁུར་བྱེད་པ་དང་། མི་སྣ་དེ་དག་ཡག་པོ་མེད་ན་  
ཡང་བསྐྱར་འཐུས་མི་གསར་འདམས་བྱེད་ཆོག་པའི་ལམ་ལུགས་འདི་ནི་རན་ཤོས་  
དང་འཆམས་ཤོས་ཤིག་དང་། ང་ཚོའི་སྡོན་མའི་ལམ་ལུགས་ནི་དུས་ལས་ཡོལ་ཟེན་  
བ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོ་མང་གཙོ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་གི་ཐོག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་  
སློབས་བ་བྱ་འོས་བ་ཞིག་ཡིན། བོད་ཀྱི་གནད་དོན་ནི་རྒྱ་གཞུང་གིས་བརྗོད་པ་ལྟར་  
ཏུ་ལའི་སླ་མ་གཅིག་ལུང་གནད་དོན་ཞིག་ཅིན་པར་བོད་མི་ས་ཡ་དུག་གི་གནད་དོན་  
ཞིག་ཡིན་སྟབས། འཐབ་ཅོད་འདིར་བོད་མི་ཆང་མས་འགན་འཁུར་ཆ་ཆང་ཞིག་  
འཁུར་དགོས་བ་ཡིན། བོད་མི་ཆོས་ལྷན་བསམ་ནམ་དག་གི་ཐོག་ནས་ངོས་ལ་དད་  
པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཕྱིན་ཆད་དགའ་སློབས་ངང་ནས་ང་ཚོའི་སློབ་འཇུགས་འདིར་  
ཡིད་ཆེས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་དགོས། ད་དུང་བོད་མིའི་སློབ་འཇུགས་དང་འབྲེལ་  
བའི་སྐོར་ལ་སང་ཉིན་བཀའ་སློན་ཁྲི་བས་གསུང་བཤད་གནང་རྒྱུར་བརྟེན་གནད་  
དོན་འདི་ཚོའི་རིགས་རྣམས་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་ཆགས་ངེས་ཡིན།

དགེ་ལུགས་ནང་སངས་རྒྱས་པའི་མཆན་གཞི་འཛིན་རྒྱུ་ཡོད་དམ།

བཀའ་འདྲི། དགེ་ལུགས་པའི་ནང་གང་ཟག་སངས་རྒྱས་པའི་མཆན་གཞི་  
འཛིན་རྒྱུ་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་ཁྱེད་རང་གཉི་ལྷན་དབང་གིས་མ་མཐོང་བ་ལས། མཁས་  
གྲུབ་ལོར་བཟང་ཆུ་མཆོ་དང། གྲུབ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྩི་མོགས་ཆེ་འདིར་སངས་རྒྱས་  
པ་ཞིག་ཡིན། པལ་ཆེར་ཡ་རྒྱལ་བ་སྐྱེ་བྱེད་གཉིས་པའི་རང་རྣམ་ལང་མཁས་གྲུབ་ལོར་  
བཟང་ཆུ་མཆོ་རྒྱ་ཤམ་ནང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུངས་འདུག ཁོང་གིས་རྩུབ་  
ཤོད་དགོས་དོན་མེད། ཡང་ཉེ་དུས་ཁམས་ཁུལ་ནས་ཡིན་པ་ཞིག་གིས་བྲིས་པ་ཞིག་  
ངས་བསྐྲུགས་པ་ཡིན། དེ་ནི་གནས་ཚད་ཉ་ཅང་གི་ཚད་མཐོ་པོ་འདུག དེར་བརྟེན་  
དངོས་གནས་ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དེ་དག་གིས་རྟོགས་པ་འདི་འདྲ་  
ཞིག་ལ་སླེབས་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་མཁན་ཉ་ཅང་དགོན་པོ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་དེའུ་  
དང་བྱུང་མེད། ལྷན་གྲགས་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཆོས་བྱེད་མཁན་ཆོས་རང་ཉིད་རྟོགས་  
པ་མཐོ་པོར་སླེབས་ཚུལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་བཙུན་འདས་  
ཀྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་བརྟག་དབྱང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་  
པོ་རེད།

### ཤེས་པ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ཇི་ལྟར་ཤེས་སམ།

བཀའ་འདྲི། ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་ཕྱིའི་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་བཞིན་འགྱུར་བ་འགྲོ་གི་  
རེད་དམ། གལ་སྲིད་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ན་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་མཐོང་རྒྱ་མེད་  
ཙང་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ཇི་ལྟར་ཤེས་སམ།

བཀའ་ལན། དཔེར་ན་ཁྱེད་རང་མཆོམས་རེ་རྒྱུང་ལངས་ཀྱི་འདུག་གམ། རྒྱུང་  
ལངས་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་མ་སྐྱེད་པ་ཡོང་གི་འདུག་གམ། གལ་སྲིད་ཡོང་གི་ཡོད་  
ན་དེ་ནི་འགྱུར་བ་རེད། སེམས་ཞེས་པ་ནི་རྟོག་རྟོག་ཅིག་མིན་པར་ཤེས་པ་ལ་རིགས་

མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་དག་ཡུལ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་  
གསལ་པོ་རེད། དཔེར་ན་སྤྱོད་ལ་ཉན་ནས་རྒྱ་བའི་ཤེས་པ་དེའི་རྗེས་སུ་དམིགས་པ་  
གཏོང་མཁན་གྱི་ཡིད་སྣོན་ཞིག་དང་། ཡང་མིག་གིས་གཟུགས་ཤིག་མཐོང་ནས་དབང་  
པོའི་ཤེས་པ་དེ་ལ་གཟུགས་དེ་མཐོང་དུས། གོང་དུ་ཉན་ཤེས་ཀྱིས་ཐོས་པ་དེའི་ཐོག་  
སྣོན་གཏང་ཡོད་ཅིང་། དེ་སྤྱོད་མཐུད་དུ་བསྐྱེད་ན་མིག་གིས་མཐོང་བའི་གཟུགས་དེ་ལ་  
སྤང་ལ་མ་ངེས་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

ཡང་ཡིད་སྣོན་དེ་མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་བ་དེ་ལ་གཙོ་བོར་དམིགས་ནས་  
དེའི་རྗེས་སུ་བྱིན་ན་ད་ལྟ་ན་བར་སྤྱོད་སྤྱོད་མཐུད་ནས་ཐོས་པ་དེ་སྤང་ལ་མ་ངེས་པ་  
ཆགས་ཀྱི་རེད། དེར་བརྟེན་དམིགས་པ་གཏང་ས་འདྲ་མི་འདྲར་འགྱུར་བ་འགྲོ་གི་  
ཡོད། དེས་ན་ཤེས་པ་སྤྱོད་རགས་འདྲ་མིན་པ་དང་། ཤེས་པ་རགས་པ་དེ་དག་རྒྱུན་  
དང་འབྲུག་ན་སྤྱོད་ཞིང་། ཡང་རྒྱུན་འགག་དུས་ཤེས་པ་རགས་པ་དེ་འགག་འགྲོ་གི་  
ཡོད། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་མིའི་ཤེས་པ་ཞེས་བརྗོད་ན་མིའི་སྤྱད་པ་ཆགས་པའི་དུས་  
ནས་མིའི་ཤེས་པ་དེ་དག་སྤྱང་བ་དང་། མིའི་སྤྱོད་འགག་དུས་མིའི་ཤེས་པ་དེ་དག་  
འགགས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱུན་དང་འབྲུག་ན་གསལ་རིག་གི་རོ་བོ་ལ་སྤྱོད་བའི་རུས་  
པ་ཞིག་ཡོད་དགོས་ཤིང་། དེ་ནི་ཤེས་པ་སྤྱོད་མའི་རྒྱུ་རེད། དེ་ཤེས་པ་སྤྱོད་བའི་ཐོག་  
ནས་འགྲོ་གི་ཡོད།

དེ་ཆོ་ཏ་ལམ་རུས་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བསམ་སྣོན་གཏོང་གི་ཡོད་སྟབས་ཤེས་  
པ་རགས་པ་དང་། སྤྱོད་པ་ཤེས་པ་སྤྱོད་པ་ལའང་ལུས་རགས་པ་དང་། སྤྱོད་པ་  
ཤེས་པ་སྤྱོད་པ་དེ་དག་སྤྱོད་སྤྱོད་མཐུད་ནས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཆོ་ཁྱེད་ཆོར་དཔེ་ཆ་

ཉ་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་ཡོང་གི་རེད་ལ། གོ་བཤུར་སོགས་བྱ་རྒྱུ་བྱུང་ན་གསལ་པོ་ཆགས་  
ངེས་ཡིན། རྒྱ་གར་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྐྱོར་ལྷག་པོ་ཡིན་པ་མ་ཟད། རང་པ་  
སངས་རྒྱས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྐྱོར་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ལྷག་པོ་རེད། འོན་  
ཀྱང་ཆོན་རིག་ནས་བཤད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྐྱོར་ནི་དེ་ཙམ་ལྷག་པོ་མེད།  
དེར་བརྟེན་སྐྱོབ་སྐྱོང་མང་ཙམ་བྱས་ན་ཤེས་ཡོང་གི་རེད། ད་ག་ཡིན། ལྷགས་རྗེ་ཆེ་  
ཞེས་བཀའ་སྩལ་ཏོ། །

ནང་ཆོས་དེ་སྒྲོད་སེམས་ཀྱི་གསང་བ།

མེད་ལྟོན་པ།  
སྐྱེས་ཀྱང་ཆེ། བེ་སྤང་ཆེ་རིང་ལགས།  
སྐྱེ་ཡིག་སྐྱེ་ཞབས་བྱམས་བསྟན་ལགས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྟར་ན།

ཡིག་ཐོག་པལ་བ་ཤུ་དང་། རྒྱལ་ལ་རྒྱས་ཡོད་པ།  
རྣམ་ལྔ་ཐུབ་བསྟན་ཡར་འཕེལ།

དཔེན་སྐད་བོད་སྐད་ལ།  
ནམ་གྲ་བསྟན་འཛིན་དགའ་བ།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༡༣༩ དང་། སྤེལ་ལོ་ ༡༠༡༡ ལོར་རྒྱལ་རྒྱལ་གྲུ་ཁོང་  
ཤེས་ལོན་ལྷན་ཆོག་གས་ནས་བར་འགྲེམས་ཞུས།